ОКТЯБРЬ 1999

Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

Все органы без опасности

Секс на чужих ошибках

Загляни себе в завтра

(стр.62)

Пять вторых для ленивых

Чудовищно свирепый тренинг

Хандре хана!

Men's Health
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

Фото на обложке:
Robert Trachtenberg
Модель: Rick Dietz/TLG

СОДЕРЖАНИЕ

октябрь 1999

в номере:

42 **Без сучка и задоринки**
Секс-азбука для недеревянных.

54 **Секс на чужих ошибках**
Худшие сексуальные опыты.

62 **Загляни себе в завтра**
Твои прогнозы на будущее.

70 **Потоотделение**
Модный фитнес.

76 **Эх–ма!**
Мамочки: хорошие и разные.

100 **Чудовищно свирепый тренинг**
Фитнес пещерного человека.

111 **Не то слово!**
Что нельзя говорить женщине.

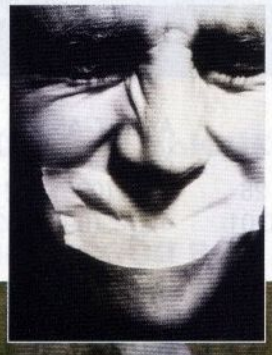
116 **Шик–блеск**
Начисть свои штиблеты.

126 **По ходу дела**
Проблемная походка.

42
Посредине — гвоздик

62
Магия на каждый день

76
Мамочки родные...

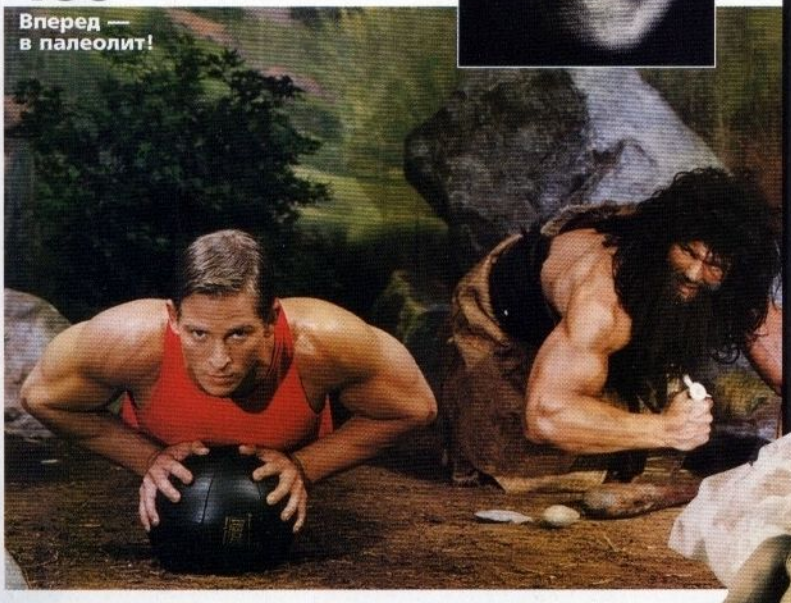


111
Вылетит — не поймаешь

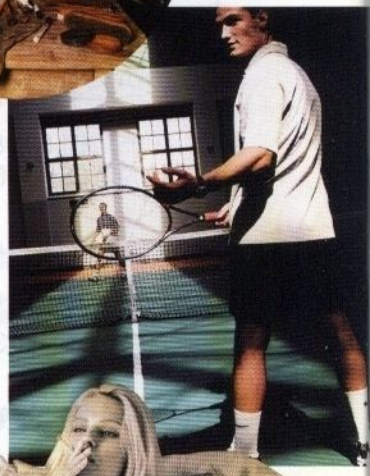
116
Отразись в своем ботинке

70
Стильные игры в Нахабино

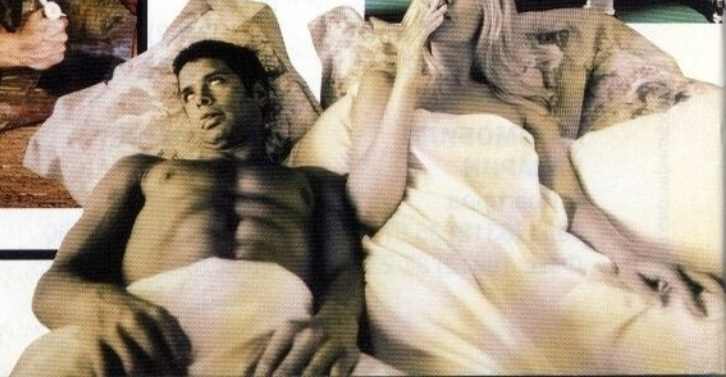
100



Вперед — в палеолит!



54
Итоги конкурса: читатели, секс и 1001 презерватив



рубрики

11 **Письмо редактора**
Доверяй, но выбирай.

12 **На связи**
Письма читателей.

14 **Элементарно**
Всего понемножку: фитнес, здоровье, питание, книги и куча полезных советов.

28 **Отрыв**
Все в пещеры, блин!

31 **Мужской разговор**
Все наоборот. Поменяйся с НЕЙ местами.

35 **Направление**
Бегом за Новым годом.

44 **Про питание**
Пять вторых для ленивых.

84 **Стиль**
Ремешки.

86 **Профилактика**
Все органы без опасности.

94 **Карьера**
Хандре — хана!

123 **Рацион**
...И как огурчик.

133 **Качалка**
По рецептам профессионалов.

141 **Бюллетень**
Последние новости о здоровье.

143 **События**
Что было, что будет.

144 **Мужская консультация**
Вы спрашиваете — мы отвечаем.

145 **Где что купить**
Адреса и телефоны магазинов.

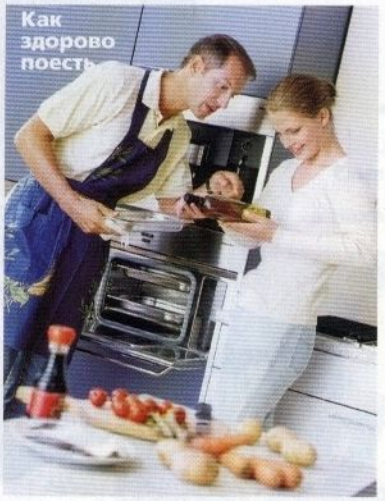
146 **Постскриптум**
Дон Кинг дрессирует боксеров.

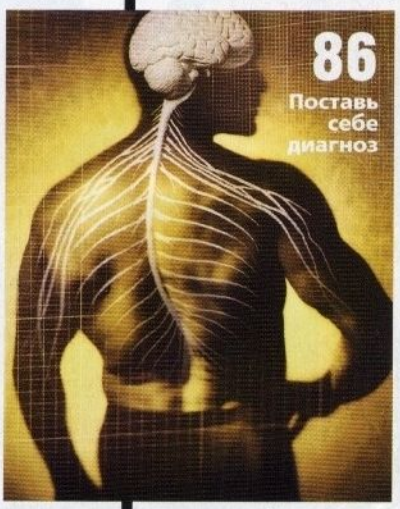
14
Элементарно: выспаться, накачать мышцы груди, приготовить стейк в автомобиле

94
На работу, как на праздник

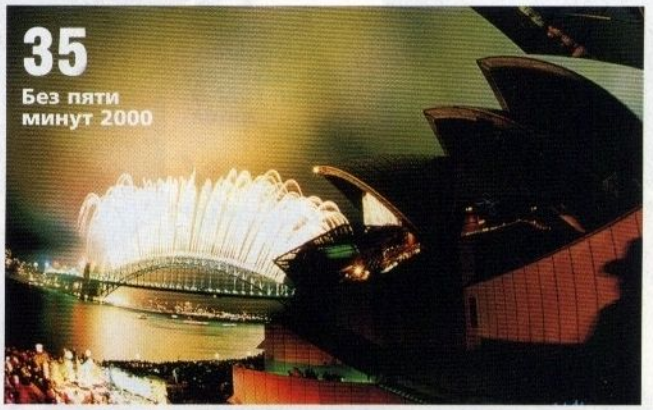
146
Тренинг для боксера

44

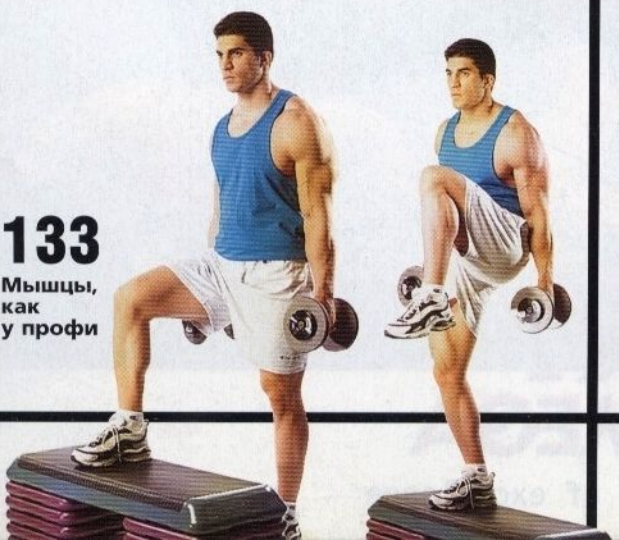




86
Поставь себе диагноз



35
Без пяти минут 2000



133
Мышцы, как у профи

Совет экспертов

Социолог, психолог, доктор философских наук, академик Российской Академии Образования, профессор
Кон Игорь Семенович

Иммунолог, академик Российской Академии Наук
Петров Рэм Викторович

Академик Российской Академии Наук, доктор медицинских наук, директор Центрального научно-исследовательского кожно-венерологического института, профессор
Скрипкин Юрий Константинович

Доктор медицинских наук, председатель секции андрологии Российского общества урологов, профессор
Щеплев Петр Андреевич

Главный кардиолог г. Москвы, президент Московской ассоциации кардиологов, профессор
Юренев Алексей Павлович

Men's Health International

Publishing Director
Jeffrey D. Morgan
Editorial Director
Michael Lafavore
Executive Editor
David Zinczenko
Senior Vice-President
George Hirsch
International Rights Manager
Fran Luther
Assistant Editor
Mariska van Aalst
International Assistant
Darleen Malkames
International Rights Assistant
Samantha Donovan-Palacz

Rodale Press, Inc.

Материалы публикуются с разрешения Rodale Press, Inc.
Все права защищены. Любое воспроизведение материалов или фрагментов из них на любом языке возможно только с письменного разрешения редакции.

Журнал зарегистрирован в Комитете РФ по печати (Свидетельство №016787)
Тираж 77 000 экземпляров. Цена свободная.
Отпечатано ЗАО «Алмаз-Пресс»
117571, Москва, Столярный пер, 3/34.

Адреса и телефоны редакции и отдела рекламы:
125212, Москва, ул. Выборгская, 16. Тел.: 232 1750, факс: 232 1761, e-mail: mh@imedia.ru
Отдел рекламы: тел.: 232 1750, 232 9277, 232 9278, факс: 232 1761
Отдел распространения: тел. 150 9703, факс: 150 9858
Отдел подписки: тел. 232 9251, факс: 913 2941

Men's Health

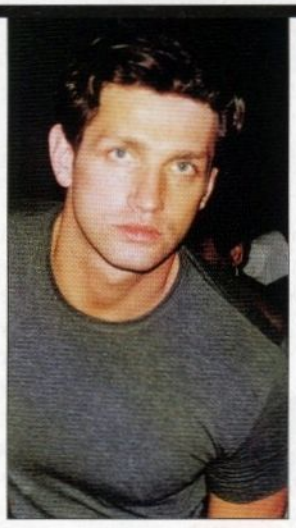
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

Главный редактор
Илья Безуглый
Главный художник
Константин Чувашев
Заместитель главного редактора
Александр Пигарев
Редакторы
Татьяна Олейник, Александр Черкудинов
Редактор раздела моды
Мария Федорова
Дизайнер
Ирина Погосян
Стилист
Марина Семенова
Медицинский редактор
Василий Шомов
Контрольный редактор
Марина Невражина
Фоторедактор
Виктория Мусса
Ассистент редакции
Евгения Щипалова
Над номером работали:
Владимир Гайдуков, Елена Карчевская, Андрей Кузнецов, Александр Маленков, Антон Минский, Елизавета Пианкова, Ольга Прохорова, Денис Семенихин, Константин Юрик

Издатель
Ирина Хмельницкая
Заместитель издателя
Екатерина Устынюк
Директор по рекламе
Елена Давыдова
Менеджер по рекламе
Маша Минаева
Работа с рекламодателями
Инга Валова
Ассистент отдела рекламы
Павел Запрудный
Финансы
Алексей Соснин
Директор по маркетингу
Елена Лакатош
Менеджер по специальным проектам
Ольга Елисеева
Менеджер по маркетингу
Людмила Вержейская
Маркетинговые исследования
Людмила Слащева
Директор по распространению
Евгения Якушина
Менеджер по печати
Ольга Замуховская
Координатор печати
Инна Спицына
Ассистент координатора печати
Анна Цирельникова

Учредитель и издатель русского издания Men's Health
ЗАО «Ай Эм Журналы»
Адрес: 117330, Москва, ул. Дружбы, д .4, стр .3
Совет директоров:
Дерк Сауэр, Аннемари ван Гаал
Шеф-редакторы:
Елена Мясникова, Эллен Фербеек

письмо редактора



Илья Безуглый
главный редактор

Мы тут, работая на вас в поте лица, много чему научились. Меня, например, разбуди ночью и спроси: «А вот к чему тебе, Илюша, нужна предстательная железа?» Тут же отрапортую: «Этот важный непарный мышечно-железистый орган мужской половой системы поддерживает сперматогенез в извитых семенных канальцах!»

Все знаем, все умеем. Головы распухают от неумолимо накапливающихся знаний и полезных навыков.

Докатились до того, что легко начали предсказывать будущее. Что там сложного — все элементарно.

Если автор статьи про пещерный фитнес обещает принести текст в понедельник, то раньше пятницы его ждать не надо.

Если сотрудники рекламного отдела начинают виться в редакции и с подозрительной любознательностью интересоваться, не собираемся ли мы дать нашим читателям пару советов о лечении зубов, то значит, наклевывается крупный рекламный контракт с клиникой стоматологии.

А если в ответ на эти вопросы честно ответить: «Нет. Пока не собираемся», то рекламный отдел в полном составе тут же засядет у нас в редакции пить чай с сухариками и со слезой в голосе жаловаться на трудную жизнь.

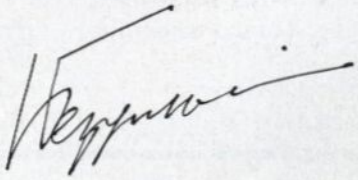
Если нужно срочно сверстать материал по итогам конкурса на худший сексуальный опыт, то у художника сегодня вечером будут курсы итальянского языка, а свободного времени на всякие глупости не будет.

А смачный заголовок на статью про борьбу со стрессом на рабочем месте появится ровно через два часа после того, как этот материал будет безвозвратно отправлен в печать.

Естес-ссно.

Быть прорицателем легко, если обладаешь достаточным житейским опытом. Подробнее о полезном искусстве провидения грядущего вы можете прочитать в статье «К гадалке не ходи» — там приведено достаточно магических рецептов, которые могут реально помочь человеку узнать свою судьбу. А когда знаешь свою судьбу, то можно постараться ее изменить (если, конечно, тебя в ней что-то не устраивает).

И в этом тоже может помочь наш журнал: уж чего-чего, а способов изменить свою жизнь к лучшему у нас в каждом номере более чем достаточно. И в этом тоже.



Приз опять получает женщина! Ну, что поделаешь: конечно, мы мужской журнал, и справедливость требует, чтобы мы не разбазаривали ценные подарки на сторону, но скажите, дорогие читатели, а вы смогли бы остаться равнодушным к ВОТ ТАКОМУ письму?

К сожалению, многие мужчины не считают нужным следить за своим внешним видом. Вместо этого они любят рассуждать о том, что внешность для мужчины — не главное, а привлекать женщин нужно умом и обаянием. А нас не забыли спросить, что нас привлекает? Ум и обаяние, конечно, обязательны, но, честно говоря, обниматься гораздо приятнее не с грудой костей или бесформенной массой, а с кем-нибудь более похожим на редактора Men's Health...» Пока. Татьяна из «Verofarm»

Татьяна, обнимать редакторов можно приходить по адресу: Москва, ул. Выборгская, 16. (Адрес электронной почты: mh@imedia.ru). Здесь же можно получить приз — комплект для сауны фирмы Finnhus.

Мне наконец-то удалось пригласить одну молодую и очень симпатичную француженку на ужин в ресторан. Заказав по вашему совету такого вкусного и полезного лосося, я с вашей помощью легко справился со всеми сложны-

ми приборами для даров моря (а на первом свидании очень важно быть полностью уверенным в себе). Так вот, вдобавок я еще как следует проштудировал статью «Приятное с полезным» (май, 1999) и поэтому предложил ей расслабляющий массаж, объяснив, что являюсь профессиональным массажистом и даже получаю специальные журналы для служебного пользования. Могу чистосердечно признаться, девушке массаж был полезен, это точно, ну, а уж то, что мне было ОЧЕНЬ ПРИЯТНО, когда она расслабилась, то это само собой подразумевается...

Константин Захарченко, Тенерифе, Канарские острова

Особенно внимательно я читаю рубрики «здоровье», «внутри», «про питание», благодаря которым стала иначе составлять ежедневное меню: добавлять/убавлять различные продукты в рацион. Большое впечатление произвела на меня статья «Самый невидимый фронт» (июнь 99). Сложную информацию, перенасыщенную специфическими терминами, вы преподнесли доходчиво, просто, но грамотно и правильно. Я сама увлекаюсь генетикой и по себе знаю, как это важно для дилетанта. Хочу сказать про магическую силу вашего журнала: не один раз я замечала странные совпадения — если у меня возникают какие-то вопросы, то я обязательно нахожу у вас материал на эту тему.

Екатерина Гончарова, Екатеринбург

В номере за июль-август 1999 года мое внимание привлекла статья «Паутина», в которой автор поделился своим печальным опытом знакомства с Интернетом и

знакомств через Интернет. Автору просто не повезло, и он представил все так, что у читателей может сложиться предвзятое негативное отношение к виртуальному общению. А ведь не за горами время, когда дети и внуки в ответ на свои любопытные вопросы «Как вы познакомились?» будут усажены на колени и услышат: «Звался я тогда Злобный Дятел (Тихий Киллер, Апрельский Кролик) и привлекла мое внимание Последняя Девственница Митино...»

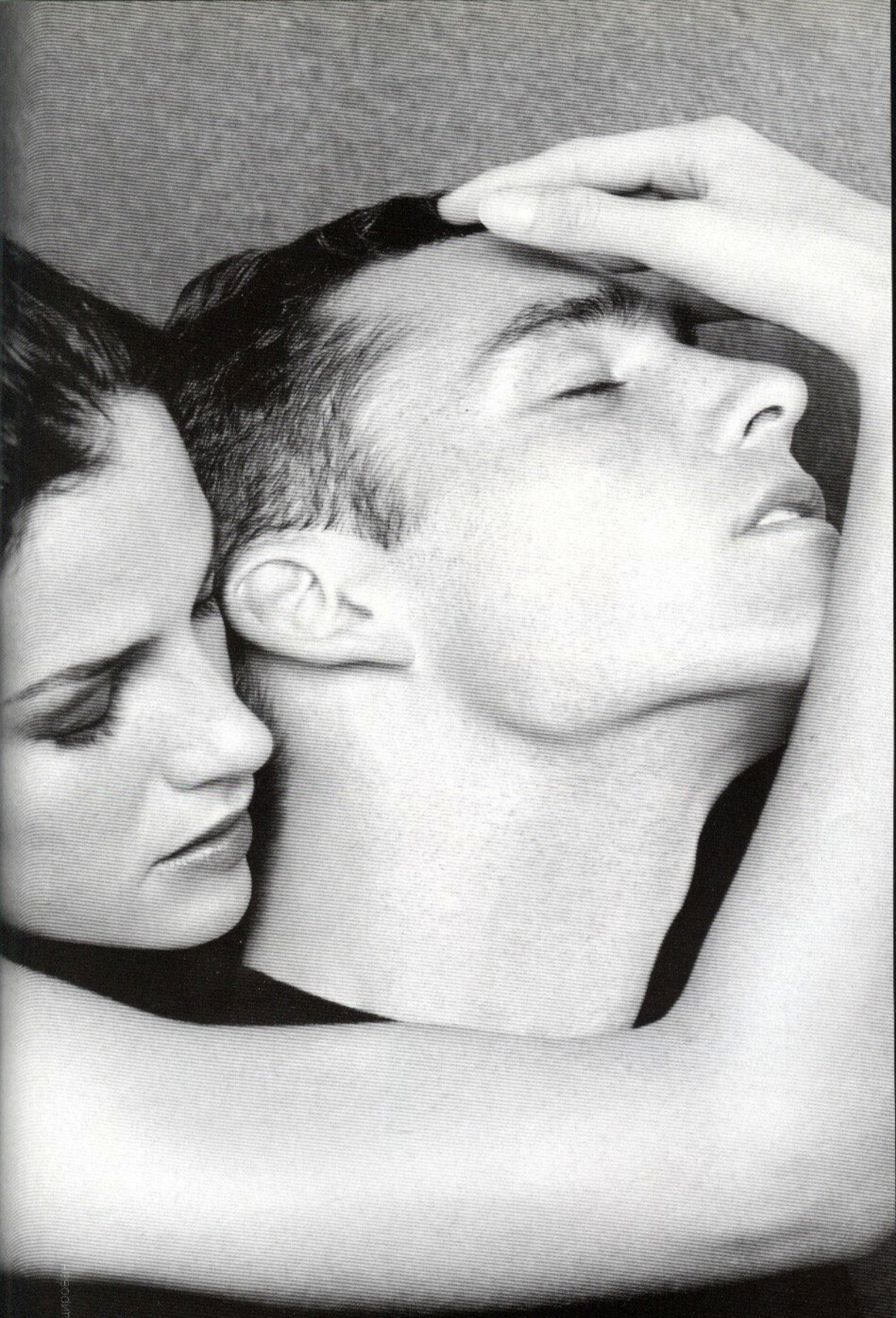
Василий Камбуров (Kaa Zmeic)

С моей любимой девушкой я познакомился, презентовав ей придуманный вами цветочек из салфетки (МН №6). Огромное вам спасибо.

Евгений, Санкт-Петербург

В статье «Свой среди чужих» (МН №6), автор пишет о том, что, попадая в компанию «волков» нужно учиться проявлять гибкость. Я служил в армии, и мне до сих пор стыдно за свою «гибкость», к которой вы призываете. Можно, конечно, существовать, как шпион в тылу врага, постоянно мимикрируя. Но, уважаемый автор, а вы не думали, что маска через некоторое время становится второй натурой? Не так-то просто ее потом отодрать.

Марат, Казань



Salvatore Ferragamo

© 1998 FERRAGAMO PARFUMS S.A.

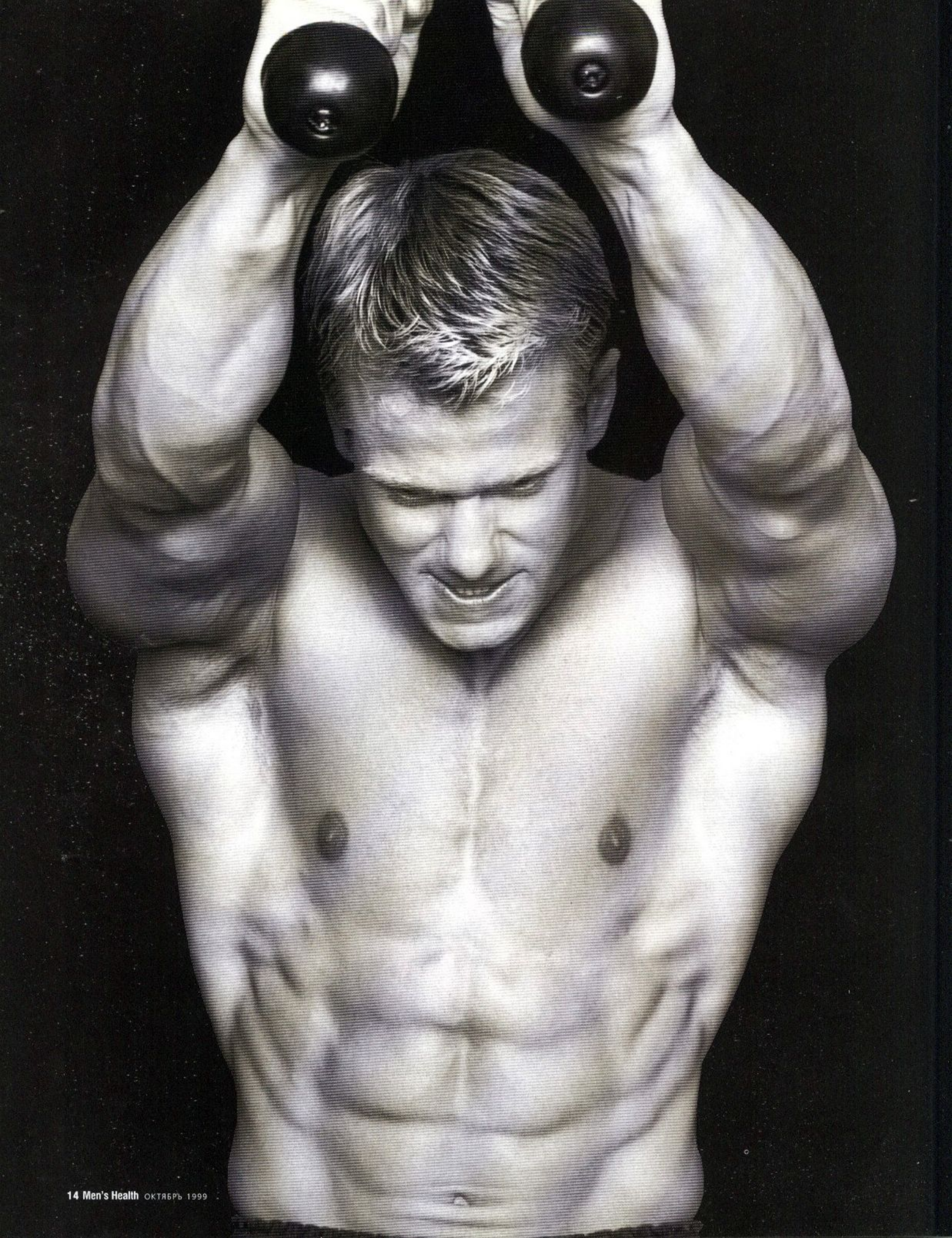
(notice everything)

POUR HOMME

www.salvatoreferragamo.it

Товар сертифицирован.

ARIA Ltd. — эксклюзивный дистрибьютор в СНГ и странах Балтии. Тел (095) 725-4410, факс (095) 725-4411.



Животная сила

Ради кубиков на животе можно пойти на многое. Например, на прочтение вот этой статьи.

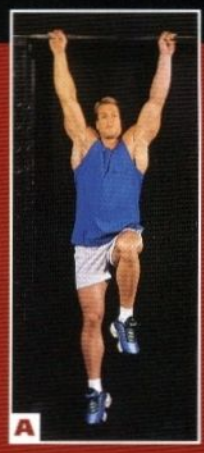
Мы надеемся, что она поможет тебе с максимальной эффективностью в короткий срок наработать себе рельефный, хорошо прорисованный живот, который является основным показателем великолепной физической подготовки. К сожалению, на наработку кубиков приходится тратить массу времени, выполняя специальные упражнения для этой группы мышц. Вдобавок ко всему эти упражнения не грешат разнообразием и обычно представляют собой довольно занудные серии одинаковых движений типа скручивания, которые нужно выполнять даже не десятками, а сотнями. Однако есть и приемы, пользуясь которыми, можно одновременно давать нагрузку и на живот, и на мышцы верхней части туловища, при этом нисколько не теряя, а даже выигрывая в эффективности. Используя этот принцип «два в одном», ты почти вдвое сокращаешь время, требуемое для накачивания живота, плечевого пояса и рук, поскольку работаешь со всеми этими мышцами одновременно.

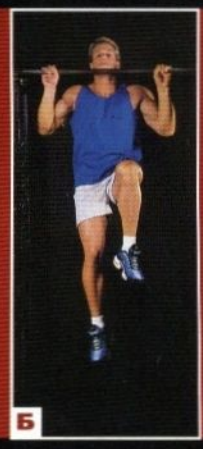
Фото: Svend Linbaek, Beth Bishoff

Подтягивание коленей

Развивает ягодичные мышцы, бицепсы и мышцы живота

В положении «вис на перекладине» подними левое колено так, чтобы бедро оказалось параллельно полу. [А] Теперь медленно выполняй подтягивание, оставляя левую ногу в согнутом положении [Б]. Сделай столько подтягиваний, сколько сможешь. Теперь повтори то же с правой ногой. После достаточной тренировки можно попробовать подтягиваться, согнув обе ноги.


А


Б

Форсированный жим лежа

Развивает мышцы груди, плечи, трицепсы и мышцы живота

Займи положение «упор лежа», подставив под ноги степ высотой 30 см. Одной рукой размести у себя на пояснице диск весом 4,5 кг (для снижения риска травмы предварительно заверни диск в полотенце. Если не можешь занести его на спину самостоятельно, попроси кого-нибудь помочь тебе). Такая добавочная нагрузка способствует наиболее эффективной тренировке мышц живота. Теперь отжимайся от пола до тех пор, пока руки не распрямятся полностью [А]. Потом опускайся вниз так, чтобы локти образовали угол 90°, и зафиксируй это положение на пару секунд [Б]. Повтори столько раз, сколько сможешь.

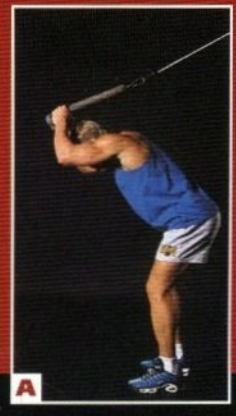
А

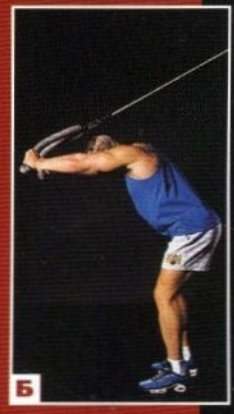
Б

Упражнение для трицепсов на блочном тренажере

Развивает трицепсы и мышцы живота

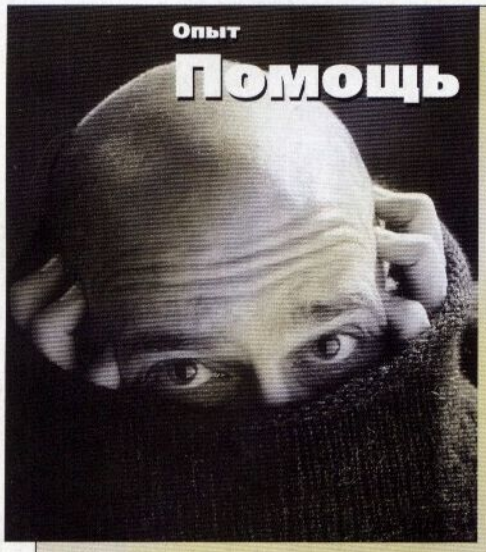
Возьмись за рукоятку эспандера, прикрепленного к блочному тренажеру, обеими руками и держи их за головой (можно также использовать тугую эластичную ленту). Растягивая эспандер, наклонись вперед так, чтобы корпус согнулся под углом 45°. Руки остаются заведенными за голову. В этом положении основная нагрузка идет на мышцы брюшного пресса [А]. Теперь выпрямляй руки, перенося основную нагрузку на трицепсы [Б]. Выполни 12 повторов, не меняя при этом положения тела.


А


Б

Опыт

Помощь повязанным



Как это ни ужасно звучит, но вскоре тебе понадобится теплая одежда.

Ты уже забыл, как выглядят пуловеры, пролежавшие год в шкафу. Достань и полюбуйся. Ужасно? Шерстяные вещи не любят, когда о них забывают. Пора приводить их в порядок.

Дырки
Моль тоже хочет кушать. Надо было еще весной все опрыскать антимольным раствором и разложить по полкам высохшие апельсиновые корки. Но еще не все потеряно — удали с одежды обрывки ниток и отнеси свитер в художественную штопку. На трикотаже и вязаных вещах профессионалы бесследно заделывают даже очень большие дыры.

Разводы и пятна
Если в шкафу было достаточно пыльно и влажно, то свитер будет грязным. Посмотри на этикетку. Если там стоит значок «только сухая чистка» — сдай вещь в химчистку. Если особых указаний нет, то вещь можно стирать и в машине — при температуре 30°С, в режиме деликатной стирки без отжима. Шерсть стирай либо специальным порошком, либо «детским» мылом. Полоскать в воде комнатной температуры. Бережно отжав свитер, разложи его сушиться на ровной поверхности, предварительно положив под него махровое полотенце, — чтобы свитер не деформировался. Полотенце нужно менять каждые два часа. Сушить шерстяные вещи на плечиках или в автоматической сушилке нельзя — потеряют форму.

Мятые складки
Нельзя прикасаться утюгом к вязаным вещам — шерсть начнет блестеть, растянется и потеряет плотность. Их либо отпаривают паровым утюгом, держа его на расстоянии нескольких сантиметров от ткани, либо гладят через мокрую тряпку, стараясь не прижимать к ней утюг вплотную.

Запах
Шерсть легко впитывает запахи. Поэтому свитер, извлеченный из шкафа, будет благоухать нафталином, затхлостью и сыростью. Не надо пытаться ароматизировать все это хозяйство собственным одеколоном. Коктейль получится сногсшибательный. Самое лучшее — вывесить вещь за окно на несколько дней, чтобы запах выветрился. Чем холоднее и ветренее будет на улице, тем быстрее запах исчезнет.

Фото: Tony Stone Images

Практика

Кухня на колесах

Американское издательство Villard Books выпустило в свет книгу Криса Мэйнарда, посвященную обращению с автомобилями. Большую часть этой книги автор посвящает тому, как использовать машину... в качестве кухонной плиты.

Мистер Мэйнард исколесил всю страну, питаясь только блюдами, которые готовились под капотом его машины. Он советует автолюбителям прибегнуть к его способу: берешь продукты, заворачиваешь в толстый слой фольги, пристраиваешь на безопасное и хорошо прогревающееся место рядом с двигателем и едешь до полной готовности. «Главное, — пишет Мэйнард, — класть сверток швом вверх, чтобы соус не проливался в двигатель. Пища, приготовленная таким способом, полезна для здоровья: содержит мало жира, хорошо пропаривается и сохраняет невредимыми полезные вещества. Для овощей требуется 30 минут езды, для куска мяса — полтора часа. Готовить на «автоплите» можно все, даже разогревать тосты и яйца». Любимый рецепт Мэйнарда: 100 г мяса, 1 картофелина и 1 морковь. Мелко порезать, посолить, поперчить, запаковать в фольгу и ехать полтора часа со скоростью 70 км в час.

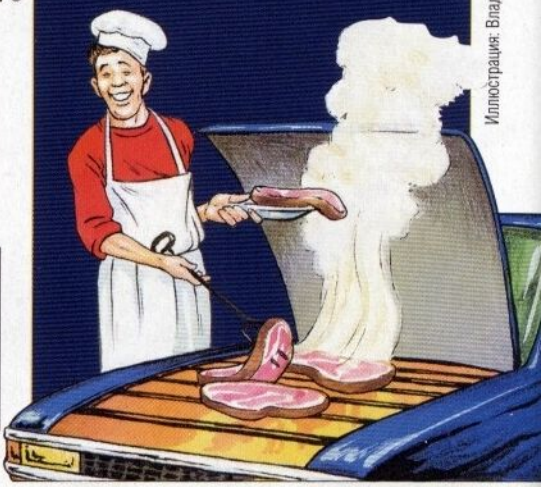


Иллюстрация: Влад Лесников

Секс-опрос

9½ Титаников

Американский Men's Health и журнал «New Woman» провели опросы своих читателей, которые должны были назвать четыре, с их точки зрения, самых сексуальных фильма. Ни одного совпадения в этом сексуальном хит-параде у мужчин и женщин не случилось. Мы, как всегда, ближе к телу.

Мужчины	Женщины
«Жар тела»	«Титаник»
«Основной инстинкт»	«Top Gun»
«Дикие штучки»	«Грязные танцы»
«9,5 недель»	«Призрак»

Факты

Сонная статистика

►Только один из четырех мужчин, проснувшись утром, в состоянии вспомнить, что ему снилось.

►Через двадцать минут после пробуждения запомнившийся сон обычно начисто стирается из памяти. Чтобы закрепить память о нем, его нужно записать. Оформляя «сонные» образы в слова, ты фиксируешь их.

►«Сонная» память гораздо лучше у тех, кто спит беспокойно, — просыпаясь, такие люди еще досматривают сон, перемешивающийся с реальностью.

►Те, кто просыпается по звонку будильника, вдвое чаще помнит свой последний сон, чем те, кто просыпается сам по себе. Это происходит потому, что неожиданный раздражитель (звонок) выхватывает тебя непосредственно из сна, в то время как, просыпаясь самостоятельно, ты постепенно проходишь все стадии пробуждения.

►Один из десяти мужчин обладает способностью делать «сонные заказы». Перед сном они могут запрограммировать его тематику.

►Половина мужчин не знает, что такое ночной кошмар. При любом негативном повороте сюжета сна они переходят в первую стадию пробуждения и либо меняют негативный сон, либо вносят в него позитивные коррективы.

Фото: ImageBank

Профилактика

Примочка из морозильника

Потянул мышцу? Как следует треснулся? Приложи холодненькое.

Можешь, конечно, пойти в большой и дорогой спортивный магазин и купить специальный ice-gel пакет. Но это довольно накладно — от 20 у.е., да и не всегда бывает в продаже. Проще и дешевле самому позаботиться о себе, болезном. Тем более что рецепт прост как дважды два. Полчашки воды плюс полчашки спирта (можно технического) заливаешь в прочный полиэтиленовый пакет и — в морозильник. Через пару-тройку часов получаешь результат — примочку, способную «держать» холод до 60 минут благодаря тому, что алкогольная смесь не смерзается в единый кирпич, а превращается в субстанцию, напоминающую желе. Только не вздумай использовать возможности самодельной примочки на всю катушку. Максимум 15 минут в час. Более продолжительное охлаждение может стать причиной разнообразных неприятностей.

"Искушение вкусом"
Холст, масло, пеперони.

Патио·Пицца

Москва:
ул. Тверская, 3
пр-т Мира, 33/1
ул. Волхонка, 13а
ул. Смоленская, 3
Ленинский пр-т, 68/10
ул. 1-ая Тверская-Ямская, 2

Санкт-Петербург:
Невский пр-т, 30
Невский пр-т, 182

Новосибирск:
Красный пр-т, 29

Минск:
пр-т Ф.Скорины, 22

Омск:
пр-т Карла Маркса, 5а

С этим купоном Вы можете заказать любую фирменную пиццу в любом ресторане Патио-Пицца **всего за 1 у.е.**

Практика

Кстати, о птичках

Девушкам в мужчинах очень не нравится скупость и расчетливость. А щедрость, даже неразумная, наоборот, вызывает у прекрасного пола восхищение. Так что иногда стоит уметь пускать деньги на ветер. А чтобы им легче летелось — приделай им крылья. Сделай и подари девушке такую птичку — она обойдется тебе дешевле, чем коктейль в дорогом баре, и вызовет искренний восторг перед твоим безудержным мотовством.

1 ▲

2 ▼ ▲ 3

4 ▼

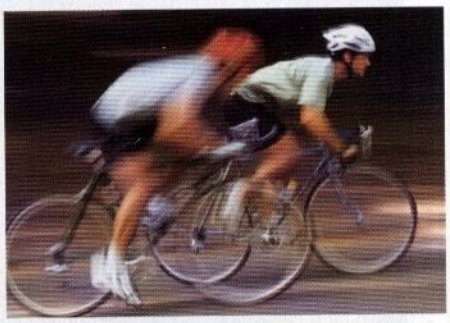
◀ 5 6 ▼

Опыт

Голова дороже!

«Велосипедный шлем — это пижонство». Так думают, к сожалению, многие.

Результаты исследований, опубликованные в журнале Американской медицинской ассоциации, показали, что велосипедные шлемы предотвращают 85% повреждений черепа и 88% мозговых травм у велосипедистов. В течение 2,5 лет в семи крупных госпиталях США опрашивали велосипедистов, угодивших в дорожную аварию. Самые серьезные травмы головы были у тех, кто «защищал» голову бейсболкой, кепочкой или не защищал вовсе. Докторами была проанализирована эффективность 3 типов защитных шлемов: с



твердой оболочкой, с тонкой оболочкой и без оболочки. Казалось бы, чем тверже шлем, тем надежнее он защищает от удара и легче последствия, но оказалось, что существенной разницы в типах шлемов нет. Все они обладают приблизительно одинаковыми защитными свойствами. Главное, чтобы шлем был на голове.

Фитнес

Можно, только осторожно

Может ли больной или усталый человек заниматься спортом?

▸Грипп или ОРЗ

Разрешено От любых дополнительных нагрузок лучше воздержаться.

Запрещено Любое интенсивное движение, которое может повысить температуру тела и дать нагрузку на сердце.

Интенсивность Тренироваться нужно очень осторожно. В любом случае соблюдай правило: на день гриппа — три дня слабых тренировок. То есть болел три дня — девять дней соблюдай умеренность.

▸Насморк

Разрешено Легкие упражнения на открытом воздухе, тренировка с гантелями. Пей больше жидкости, чем обычно, — легкое обезвоживание при насморке может привести к заболеваниям дыхательных путей.

Запрещено Если ты принимаешь противоаллергенные препараты, отойди подальше от бегового тренажера и прочих приспособлений, для работы с которыми требуется чувство равновесия.

Интенсивность 60% от нормы.

▸Бессонница

Разрешено Домашний велотренажер. Тренировка с легкими гантелями. Головокружение и слабость, вызванные недосыпом, — не лучшие условия для занятий, но именно физическая активность поможет тебе выровнять свои биологические часы.

Запрещено Тяжелые гантели и штанги.

Интенсивность 40% от нормы. Если ты чувствуешь, что можешь наконец заснуть — немедленно засыпай. Иначе момент может быть упущен.

▸Похмелье

Разрешено Тренировки с легким весом и бег на длинные дистанции. Ужасно, да?

Запрещено Автовождение, горные лыжи, скалолазание — любой вид спорта, который требует внимания и концентрации.

Интенсивность В принципе, движение тебе сейчас только полезно, но при очень сильном похмелье с головокружениями, ознобами и тошнотой — так и быть, оставайся в постели. Главное, пей больше воды — алкоголь вызывает обезвоживание.

Иллюстрации: A.J.Garces

Про питание

Тот еще фрукт

Осенью тебе придется есть много фруктов.

Во-первых, они наконец созрели, во-вторых, средства массовой информации, в том числе наш журнал, будут умолять тебя есть фрукты, потому что в них много витаминов и минеральных веществ. Всего этого во фруктах действительно много, но только в том случае, если фрукт свежий.

Плод может быть еще хорош на вид, цвет и запах, но уже никуда не годиться как источник полезных веществ — и даже холодильник не всегда способен спасти его ценность. Лучше всего фрукты вообще не хранить, а есть их сразу после покупки (исключение составляют лишь яблоки, груши ну и, допустим, кокосовые орехи — эти могут храниться долго и не терять при этом своей пищевой ценности). Со всеми остальными начинаются проблемы. Составленная нами таблица поможет тебе этих проблем избежать.

Фрукт	Хранение	Срок
Ананас	Прохладное темное помещение при температуре от 8 до 10°С	2–3 дня
Банан	Комнатная температура	Спелые 2–3 дня, неспелые — до 1 недели
Инжир	Спелый — в холодильнике, неспелый — при комнатной температуре	2–3 дня
Грейпфрут	В овощном отделении холодильника	2–3 недели
Вишня	Разместить на подносе слоем в одну ягоду и поставить в прохладное место	Максимум 2 дня
Киви	Холодильник	1 неделя
Дыня	Холодильник	1 день
Апельсин	При комнатной температуре или в овощном отделении холодильника	В комнате 3–4 дня, в холодильнике 1–2 недели
Персик	В овощном отделении холодильника	Максимум 2 дня
Слива	В овощном отделении холодильника	3–4 дня
Виноград	В овощном отделении холодильника	3–4 дня

- Любые ягоды теряют свою ценность, пролежав в холодильнике всего два дня.
- Экзотические фрукты с тонким «неустойчивым» вкусом, такие, как цитроны, манго или папайя, в холодильник класть вообще нельзя — холод моментально превратит их мякоть в безвкусную кашицу, поэтому их лучше держать в темном и слега прохладном месте, например в погребе, если он у тебя есть. И не больше 1 недели.
- Большинство фруктов нельзя хранить рядом с овощами — они теряют свой вкус. И только незрелые яблоки быстрее вызревают в тесном соседстве с помидорами.

Опыт

Кто дебош заказывал

В мире появляется все больше услуг по вызову... Нет, мы не про это.

Мы про бытовые услуги. Те, которые еще именуются «с доставкой на дом». На дом можно заказывать все, что угодно, — шкафы, пиццу, аквариумных рыбок, чистое белье. Быстро и удобно — люди в спецкомбинезонах приедут на большой машине, все сгрузят и соберут, протянут тебе бумажку для подписи... А подписывать не торопись, пока, тщательно не проинспектировав доставленное, не убедишься, что это то, что тебе требовалось, — нитки не торчат, ножки не отваливаются. И тогда ставь автограф на накладной. В магазине ты ничего не заверяешь, а вот при доставке на дом накладная, заверенная подписью заказчика, является документом, подтверждающим удовлетворительное качество товара. И никакой суд не заставит фирму возвратить деньги за проданный брак при такой квитанции.

Фото: East News, Petrified Collection/The Image Bank

Книги

Дмитрий и Ирина Якубовские
Что такое арест и как с ним бороться
Изд-во «Политбюро», М., 1999 г.
Эта книга уникальна, потому что написана юристом, адвокатом, крупным военным чином, и не где-нибудь, а в местах не столь отдаленных — исправительной колонии (учреждении УЩ-349/13 г. Нижний Тагил Свердловской области). Бывший начальник управления прокуратуры г. Москвы, секретарь правления Союза адвокатов СССР, советник Правительства России, советник Генерального прокурора по международно-правовым вопросам — не попади он сам в результате политических игр, в которых мы ничего не смыслим, на скамью подсудимых и на 4 года в лагерь, возможно, у широкого круга читателей и по сей день не было бы простой возможности ознакомиться со своими правами, гарантированными Конституцией, Федеральными законами, многочисленными постановлениями и международными конвенциями. Кто без греха, просьба не беспокоиться.

Мэрилин Аслани
Массаж. Наглядное поэтапное руководство для массажа и самомассажа
Издательский Дом «Кристина», М., 1999 г.
Начинается это нужное пособие фразой, сразу интригующей читателя: «Никому не надо объяснять, почему человек чешет или гладит больное место». (Хотя, спрашивается, почему не надо? По нашим наблюдениям, человек со своими больными местами вообще массу всяких странных вещей проделывает: дует, мажет, бинтует, заговаривает, а порой вообще игнорирует.) С этой аксиоматической сентенции, как с первого кирпичика, автор начинает строить мощную конструкцию, детально описывающую историю, механику и пользу массажа. Книга полна схем и фотографий с голыми женщинами.
И никакой эротики. Просто искусство лечебного массажа очень плохо получается описывать словами. Попробуй понять, что именно значит: «Разомните грудную мышцу пальцами с глубоким прихватом тканей. Работайте сразу двумя руками». А на картинку посмотрел — и все понятно.

Петр Образцов
Чепуха на прилавке
Библиотека покупателя
Изд-во «Норма», М., 1999 г.
Правда, хорошая обложка? «Страх и ненависть в Лас-Вегасе» на отечественный лад. Похожие чувства вызывают в народе лоснящиеся герои рекламных пауз. Это, правда, не мешает нам, жертвам спецэффектов и 25-го кадра, в тот же день бессознательно скупать рекламируемые товары. В отличие от нас, Петр Образцов, главный редактор газеты «Покупатель», — поистине образец здорового скептицизма. А это то, чего многим из нас и не хватает. Дотошность, с которой автор «Чепухи..» развенчивает рекламные мифы, выдает в нем кандидата очень и очень химических наук. В отличие от нас, смутно припоминающих, кто такой дедушка Менделеев, г-н Образцов просто не ленится читать мелкий текст на этикетке и делать из всего этого вполне научные выводы. В том числе и о продуктах, названия которых настолько известны, что мы бы не решились упоминать о них прилюдно. Сам прочитаешь. А там и задумаешься...

Про питание

Торт с селедкой

Представь себе: сидя за праздничным столом, ты съел кусок торта с кремом — и теперь весь мир кажется тебе сладким и жирным, а еда, выставленная на столе, — несъедобной.

Хотя кроме этого злосчастного торта ты ничего и не съел, а те 250–300 килокалорий, которые жили в креме, вроде бы не должны ввергать здорового сильного мужчину в состояние такой непристойной сытости.
И ты вовсе не сыт, а только перебил себе аппетит. Причина не в том, что ты потребил слишком много жира и углеводов, а в том, что вкусовые сосочки на твоем языке,

ответственные за распознавание сладкого, рапортовали твоему мозгу, что они только что почувствовали столько сладости, что, пожалуй, с едой можно и завязывать.
▶ Попробуй съесть кусочек чего-нибудь очень соленого, например селедки. Тебе даже противно об этом подумать? А ты все-таки попробуй. Уверяем, что селедка тебе покажется очень вкусной, потому что вкусовым рецепторам, которые «забиты» сладким, придется срочно перестраиваться на новую волну ощущений и весь механизм пищеварения активно включится в работу — начнут вырабатываться слюна и желудочный сок, а мозг скомандует продолжить загрузку продовольствием.
Так что ты сможешь обмануть себя и воздать-таки должное праздничному столу (но только тебе уже самому придется следить за тем, чтобы вовремя остановиться).

Иллюстрация: Влад Лесников

Дело вкуса

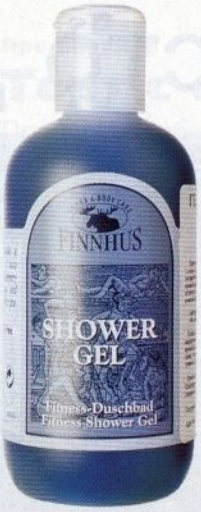
Очень душевно

Плюнь ты на это дурацкое мыло, которое все время выскальзывает из рук и норовит попасть под пятку. Бери с собой в спортзал аккуратный флаконч ик геля.

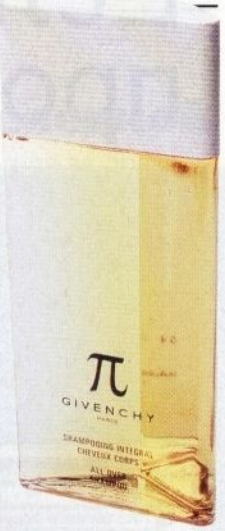
▲**212 MEN** от **Carolina Herrera**
Гель для душа, $22

▲**L'Uomo** от **Trussardi**
Гель для душа + шампунь, $18

▲**Rocabar** от **Hermes**
Гель для душа, $28



▲**Finnhus**
Гель для душа из серии натуральной косметики, $7



▲**π** от **Givenchy**
Гель + шампунь с защитными свойствами, $28

Тест

Кровотечение из носа

Эта штука частая, а у иных очень частая.

Оговоримся, что в схему не попали такие серьезные заболевания, одним из симптомов которых является носовое кровотечение, а также носовые проблемы, вызванные вдыханием разных гнусных белых порошочков. Учти, что схема — она и есть схема. Она не позволяет учесть все нюансы твоего организма и не претендует на универсальность, зато позволит верно сориентироваться.

У тебя пошла кровь из носа

Да

После удара по носу.
- **Да** → Травма «кровоточивой зоны» — сосудов передних отделов носовой перегородки. → **Надо** → Береги нос от посторонних воздействий. Он ранимый. Кровотечение остановилось после прижатия крыла носа, прикладывания холода и использования ватного тампона с перекисью водорода.

Нет

После перенесенного ОРЗ, насморка и обильного закапывания в нос средств от насморка.
- **Да** → Слизистая оболочка носа повреждена вредоносными вирусами и пересушена сосудосуживающими каплями. → **Надо** → Тампон поможет остановить кровь. Начни ежедневно закапывать дважды в день по 2–3 капли прокипяченного растительного масла в каждую ноздрю. Принимай аскорутин или аскорбинку — они укрепят стенки сосудов.

Нет

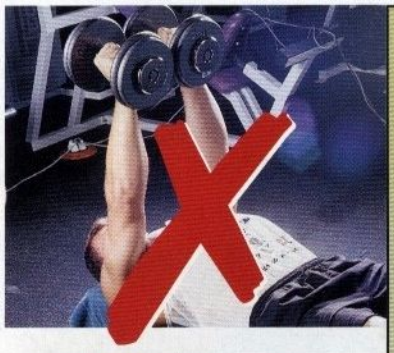
На фоне головных болей.
- **Да** → Повысилось артериальное давление (АД). → **Надо** → Не торопись ее останавливать, дай «дурной» крови вытечь. В ближайшее время обратись к терапевту и обследуйся. Контролируй АД.

Нет

После высмаркивания.
- **Да** → Слабость сосудистых сплетений в слизистой оболочке носа. → **Надо** → Если кровотечения частые и уже замотали тебя, иди к ЛОРу, он «укрепит» слабые места в твоем носу, и проблем больше не будет.

Нет

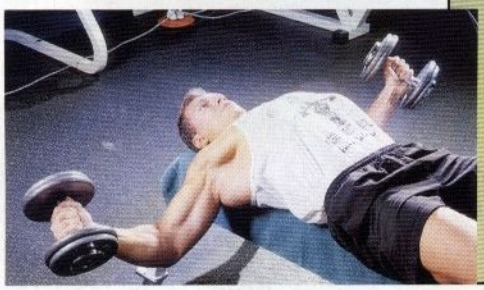
В помещении, дома или на работе слишком сухой воздух. Ты очень много куришь.
- **Да** → Табачный дым убивает слизистую носа и приводит к атрофическому риниту. Увлажни воздух в помещении: поставь на подоконник открытые сосуды с водой. → **Надо** → Поспеши к ЛОР-врачу



Совет месяца от Gold's Gym

Разводный процесс без брака

«Одним из наиболее эффективных упражнений для построения грудных мышц и визуального расширения грудной клетки является разведение рук с гантелями лежа, — утверждает тренер Gold's Gym Денис Семенихин. — Но, как и во многих других упражнениях, есть соблазн отдохнуть в верхней точке амплитуды. Можно поспорить, сказав, что гантели в воздухе, значит, мышцы работают, чтобы их удерживать. Но это не грудные мышцы удерживают гантели в верхней точке (когда гантели соприкасаются), а трицепсы. Для наиболее эффективной тренировки какой-либо группы мышц необходимо не давать ей расслабляться в течение всего подхода. Поэтому не сводя гантели полностью в верхней фазе движения, а останавливайся, когда они находятся на расстоянии примерно 30 см друг от друга. Выполни 3-4 подхода по 12-15 повторов».



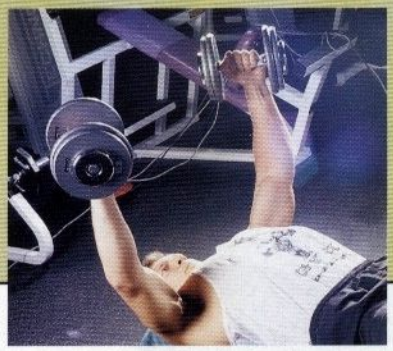


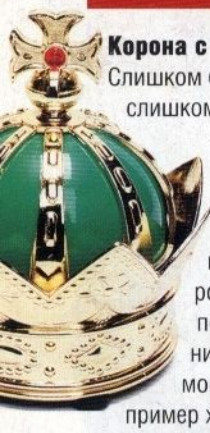
Фото: Вадим Пискарев

Стиль

Не барахли

8 вещей, которые нужно немедленно выкинуть из твоей машины.

Корона с душком
Слишком большая, слишком золотая и слишком ароматная. Пора устраивать революцию и свергать корону — а взамен подобрать что-нибудь более демократичное, например хороший автомобильный дезодорант с запахом кожи.



Замурованный цветочек
Уж лучше нюхать розу в противогазе.

Кубики
Удача любит не только смелых, но и дальновидных — тех, кто никогда не завешивает лобовое стекло болтающимися штуками, которые отвлекают внимание.

Песик с болтающейся головкой
Не играют. Не выгуливают. И даже не кормят. Неудивительно, что несчастное животное так трясется.

Тетя голая
Если у тебя есть женщина нарисованная, то на живую можешь даже не рассчитывать. Любая девушка, увидевшая у тебя в машине такой образец высокохудожественной эротики, предпочтет не вступать в конкурентную борьбу с этой голой гражданкой.

Лимон благоуханный
Бананами, лимонами и розами должны пахнуть бананы, лимоны, и розы. А машина должна пахнуть машиной.

Наклейка с юмором
Учти, что все, едущие сзади, ассоциируют тебя с одной из этих двух фигурок. Догадайся, с какой?

Стресс

Толстый и нервный

Финские ученые, в течение многих лет наблюдавшие за 867 парами взрослых близнецов, создали целую библиотеку данных о влиянии на идентичные человеческие организмы различных социальных факторов. Кроме всего прочего, в финском исследовании есть следующее сообщение: те близнецы, которые в течение шести лет и больше жили в нервной, чреватой стрессами обстановке, имели в среднем на десять килограммов больше веса, чем их «умиротворенные» братья и сестры. Ученые склонны связывать это с тем, что нервничающий человек ест больше, а занимается спортом намного меньше, чем тот, кто живет спокойно. Ведь еда — естественный блокиратор стресса, а на спорт у людей в состоянии стресса чаще всего не хватает ни сил, ни времени.

Профилактика

Сглазим?

Виновниками ухудшения зрения часто оказываются те самые мускулы, которые заставляют шевелиться твое глазное яблоко. Что необходимо делать, чтобы зрение не ухудшалось, а наоборот, улучшалось? Конечно, тренировать их.

Расслабляющее	Лево–право	От лба к подбородку	Вращение	Крест–накрест	Тоннель	Моргание
а) Закрой глаза и приложи к ним обе ладони так, чтобы свет не попадал на веки. Подожди до тех пор, пока перед тобой останется только безукоризненная темнота.	а) Глубоко вздохни, задержи дыхание и посмотри как можно правее, скосив глаза, но не поворачивая головы. Несколько секунд фиксируй зрачки в этом положении.	а) Вдохни как можно глубже, затем подними глаза вверх, словно ты пытаешься рассмотреть идеальную форму своих бровей.	а) Вдыхая, два раза сделай глазными яблоками медленное круговое движение по часовой стрелке.	а) Вдохни и резко взгляни — что там делается в верхнем правом углу? Ничего? б) Тогда выдохни и посмотри вниз налево, может, там увидишь что-нибудь интересное.	а) Палец находится в двадцати сантиметрах от носа, и ты некоторое время удовлетворенно его созерцаешь. Теперь мимо пальца взгляни на что-нибудь вдали — какой-нибудь предмет. Глубоко вдохни.	а) Глубоко вдыхая, одновременно резко и быстро моргай так, чтобы мышцы лба при этом оставались неподвижными. Для контроля положи ладонь на лоб. Когда закончился вдох, продолжай моргать.
б) Представь холмистую долину с одиноким деревом. Увидел? Теперь вообрази, что долину несколько раз справа налево и слева направо пересекает пони (или красный «Феррари», секретарша Верочка и т.д.). Проследи глазами за движущимся объектом.	б) Выдыхая, резко скоси глаза налево и снова задержи дыхание. Повтори 10–12 раз, после расслабь мышцы глаз и дай им отдохнуть полминуты перед следующим упражнением.	б) Выдохни и опусти очи долу, уставившись в собственный подбородок. Подбородка не видно? Постарайся как следует. После чего опять подними глаза вверх. Повтори 12 раз, после чего — полминуты расслабления.	б) Наверное, ты и сам догадался, что, выдыхая, тебе нужно вращать глазами против часовой стрелки.	в) То же самое, но зеркально: от верхнего левого угла — к правому нижнему. г) Закрой глаза и очень медленно сосчитай до двух.	б) Выдохни и посмотри на палец несфокусированным взором. Вместо одного пальца ты увидишь два. Расстояние между ними — тот тоннель, куда нужно направить взгляд. Двухминутное созерцание этого тоннеля хорошо расслабит глазные мышцы.	б) После 15–20 морганий твои веки почувствуют усталость. Закрой глаза и выдохни.

Лицензия ЦПМД 4910/4906

Your Health Partners in Moscow

ЕВРОПЕЙСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

EMC

European Medical Center

Авторитетные Европейские специалисты:
- семейный доктор
- кардиолог
- гинеколог
- педиатр
- дерматолог
- офтальмолог
- психотерапевт
- физиотерапевт

Госпитализация в лучшие клиники Москвы

Профилактический осмотр в кратчайший срок, любые виды анализов, вакцинация

Медицинская эвакуация, и лечение в ведущих клиниках Европы

Круглосуточная медицинская помощь 787-7000

Лучшие Французские стоматологи:
- лечение
- парадонтология
- ортодонтия
- профилактика
- протезирование
- имплантология
- отбеливание зубов

Передовые технологии и методы в диагностике и лечении

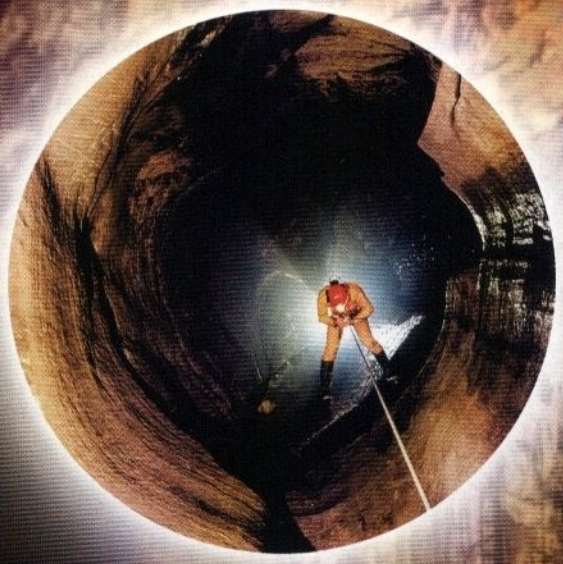
Мы гарантируем быстрое, эффективное и безболезненное лечение детей и взрослых

Стоматологическая помощь в ночное время и выходные дни 787-7000

Амбулаторное лечение
125047 Москва 2-ой Тверской-Ямской пер., д.10
Тел.: 787-7000 956-7999

Стоматологическое лечение
123242 ул. Конюшковская, 34
Тел.: 797-6767 254-5311

Человек любит щекотать себе нервы. Все виды человеческого страха уже систематизированы, просчитаны и запряжены в тележку индустрии развлечений. Огромная высота, бешеная скорость, дикая природа — мы не любим случайных встреч с этими вещами, зато платим большие деньги, чтобы встретиться с ними сознательно, пройти по грани и почувствовать реальную угрозу жизни.



ПОДЗЕМКА

Спелеология — наука о пещерах — привлекает возможностью испытать сразу несколько видов страха: страх темноты, боязнь закрытых помещений, страх высоты и глубины. Ибо спелеологам приходится долгое время, иногда даже по многу дней, пребывать глубоко под землей, в темноте, в полной изоляции от внешнего мира. На пути спелеолога могут попадаться отвесные колодцы до 200 м глубиной, подземные реки и озера, шкурники (узкие щели и лазы), а также сифоны (затопленные ходы в пещерах), которые приходится пронырывать с аквалангом.

В чем кайф

Однако, кроме возможности испытать острые ощущения, есть еще по крайней мере две причины, заставляющие людей спускаться под землю. Во-первых, это азарт первооткрывателя. На поверхности земли неисследованных мест уже давно не осталось, даже в самых труднодоступных уголках планеты путешественник может наткнуться на рекламу кока-колы или надпись «Здесь был Вася». Последняя terra incognita — это подземные пространства. Оказавшись в пещере, отделенной от поверхности земли километрами узких ходов и десятком ледяных озер, ты можешь быть уверен, что до тебя сюда не ступала нога человека. Второе и, может, главное — это немыслимые красоты, встречающиеся под землей.

Фото: Tony Stone Images

Капли воды, веками просачивающиеся сквозь толщу известняка, служат причиной возникновения так называемых натечных образований: сталактитов, сталагмитов, кораллитов, гелектитов и множества других подземных феноменов. Тот, кто хоть раз побывал в настоящих пещерах, знает, что их красота не может сравниться ни с чем другим, созданным природой или тем более человеком. Причудливые формы и расцветки сталактитов, свисающих из-под свода, летучие мыши, эхо капающей воды — все это наводит на мысль о путешествиях в иную реальность.

Как

Конечно, такое путешествие подразумевает определенную физическую и психологическую подготовку, серьезная экспедиция требует навыков альпинизма, а иногда и подводного плаванья. Однако начинать можно с тренировочных спусков в «сухие колодцы», новичку это вполне по силам. Так что, если ты слышишь зов пещер, обращайся в ближайший спелеологический клуб, благо этот вид спорта (или туризма, или науки — кому как больше нравится) распространен у нас весьма широко.

В клубе тебе прочитают несколько лекций по теории образования пещер, обучат обращению со спелеологическим оборудованием. Первые походы могут обременить тебя только затратами на билет и пропитание, зато уж если ты увлечешься, то фантазия твоя будет ограничена только материальными возможностями — вплоть до встречи Нового года на глубине 1500 м за $2000.

В чем риск

Основное неудобство под землей — это холод. Температура там держится в диапазоне +2... +8°С, независимо от времени года. Плюс предельная влажность. Так что более всего спелеолог рискует переохладиться.

Первая заповедь для начинающего — не отбиваться от группы, потому что заблудиться в бесконечных лабиринтах — пара пустяков. И службу спасения по мобильному телефону тогда уже не вызовешь, в пещерах радиоволны не распространяются. Очень многое зависит от общей стратегии похода. Выбор правильного маршрута, подходящего времени спуска, грамотный расчет собственных сил — все это предохраняет от риска попасть в ловушку после дождя или остаться без сил перед подъемом наверх. Ведь в отличие от альпинизма, дорога «туда» в спелеопоходах намного проще, чем дорога обратно.

Что нужно

Для большого похода спелеологу требуется масса вещей. Тут и теплоизолирующий комбинезон из полартека, и конденсирующий костюм, и гидрокостюм, и каска с фонарем, не говоря уже о самих спелеосистемах и общетуристском снаряжении. Да и акваланг, как уже было замечено, может пригодиться. Если ты отправляешься в поход впервые, то клуб снабдит тебя основными деталями экипировки бесплатно. Для покупки же тебе понадобится от $250 до $1000 в зависимости от «фирменности» оборудования.

Сами спелеологи признаются, что пещеры обладают неким магнетизмом. Таким, что, попробовав раз, уже не можешь остановиться и спускаешься туда снова и снова, несмотря на риски и очевидный дискомфорт. Пещеры манят своей загадочностью и романтикой. Это самые малоисследованные участки на Земле, и самая глубокая пещера еще не открыта. Кому доведется стать первооткрывателем этого последнего полюса? Может быть, тебе...

КУДА ИДТИ

▶Москва
Магазин «Альпиндустрия»,
клуб «Альпиндустрия-спелео»
(095)165-9081
Клуб «Эдельвейс» (095)250-5733
Клуб «Барьер» (095)576-3463

▶Санкт-Петербург
Ленинградская спелеологическая партия http//:lsp.dux.ru

▶Новосибирск
Клуб скалолазания и спелеологии НГУ «Каскад» (3832)36-0461, (3832)35-7444

▶Екатеринбург
Городской клуб спелеологов (3432)74-8534

Честно скажу: женщины нередко выводят меня из себя. Подозреваю, что я не один такой — иначе статистика разводов не росла бы ежегодно.

Всё наоборот

Автор: **Петр Заболотнев**

Я понимаю, что к прекрасному полу нужно относиться по-рыцарски всепрощающе, но у меня не всегда получается. Совсем не всегда. Теоретически я готов простить женщине многое — неверность, мотовство, кражу со взломом и измену Родине. Но зачем она часами висит на телефоне, а? Зачем канючит, что я не подставляю под чашку блюдечко и на столе остаются мокрые колечки? Зачем ходит за мной по пятам, вопрошая, что я думаю насчет Светки, которая собралась завести ребенка от Михаила Михайловича, когда я вообще ни о чем не думаю?! И почему она, черт побери, то обижается, то раскаивается, то критикует все вокруг по поводу и без повода?

Недавно близкое мне существо женского пола опять собрало чемодан со своими пожитками, чтобы оставить меня наедине с муками совести, но в последний момент передумало и продолжило семейную сцену. Сцена возникла в результате трагического события: она приготовила мне омлет с помидорами, я его сожрал и не похвалил. Даже «спасибо» не сказал.

Я защищался. Я признавал, что «спасибо» действительно не прозвучало. Зато я сказал «мерси». Что ничуть не хуже, а наоборот, весьма галантно и даже по-французски. А насчет похвалы, то это просто смешно — ну не похвалил. Что, спрашивается, можно хвалить в омлете с помидорами? Я его съел — и это лучшая им обоим с омлетом похвала. Зачем было устраивать сцену?

«Хоть бы раз ты попытался представить себя на моем месте», — сказали мне, перед тем как уйти в ванную успокаивать нервы, измученные моим свинским поведением.

А что? Я сел и попытался. И, признаюсь, представленное мне не понравилось. Я вспомнил несколько последних скандалов и перевернул ситуацию с точностью до наоборот. Получилось не смешно.

Эпизод первый

Омлетов я, допустим, не готовлю. Зато летом на даче я несколько раз делал шашлык. Резал, мариновал, жег костер, парился с угольками... Вот, допустим, несу я к обедненному столу благоухающие шампуры, а моя подружка, не отрываясь от газеты, говорит «мерси» и начинает кушать. А на вопрос «ну как?», бросает мне через плечо «нормально».

И зачем я, спрашивается, старался?

Вывод Если человек готовит, его труд нужно похвалить. Иначе очень обидно.

Эпизод второй

Возвращаясь из загорода, мы с приятелем попали в ДТП. Его машину развернуло, нам протаранили бок, а я при толчке здорово разбил переносицу. Пока разобрались с милицией, прошло часов пять — уже за полночь добирались домой на попутках, попали под дождь. Пришел домой — а там скандал. Потому что подруга засыпала меня дурацкими обвиняющими расспросами, на которые мне было обидно отвечать.

Ну хорошо. Допустим, это я был дома. Сижу, жду, волнуюсь. Уже два часа ночи. И тут появляется она — мокрая, грязная и злая, с пластырем на переносице и, не разуваясь, чешет на кухню, лезет в холодильник, достает маленькую бутылочку коньяка, хранимую мной для выпечки, и выпивает ее одним глотком.

Я, разумеется, спрашиваю первое, что приходит в голову: «Что у тебя с лицом? Почему ты в грязных ботинках ходишь? Зачем ты пьешь коньяк?» А она мне отвечает... что я там сказал?... ах да: «А нельзя ли избавить меня от твоих идиотских вопросов?» Что я делаю в этом случае? Уж точно, не начинаю ронять слезы умиления и сострадания.

Вывод Женщины намного реже,

Фото: Tony Stone Images

Представь себе, женщины всерьез полагают, что они умеют вести себя лучше, чем мужчины. Женщины считают, что...

- ЛУЧШЕ брить ноги твоей бритвой
- ЧЕМ не опускать после себя сиденье на унитазе

- ЛУЧШЕ утаивать свой возраст
- ЧЕМ свою зарплату

- ЛУЧШЕ переодеваться по пять раз в день
- ЧЕМ три дня подряд ходить в одной и той же майке

- ЛУЧШЕ лезть к тебе с предложениями выдавить все прыщики у тебя на спине и угри на носу
- ЧЕМ гордо расхаживать с этими угрями и прыщиками, считая, что ты достаточно хорош и так

- ЛУЧШЕ звонить тебе на работу каждый час
- ЧЕМ не звонить, когда на этой работе задерживаешься

- ЛУЧШЕ обнаружить в ванной забытую прокладку
- ЧЕМ в гостиной нежданную свору приятелей, собравшихся на просмотр очередного матча Лиги Чемпионов (прокладка — использованная, у приятелей с собой — два ящика пива и тарань)

- ЛУЧШЕ развешивать в спальне фотки котят с голубыми глазами
- ЧЕМ хранить там комплект запасной резины

- ЛУЧШЕ делать испуганное лицо, самостоятельно нажимая кнопочку на ПДУ
ЧЕМ никогда не знать, где в доме скрываются соль и спички

- Мужчины, в свою очередь, считают, что все наоборот.

чем мужчины приходят домой ночью с синяками на физиономии. Зато они чаще задают нам патетический вопрос «что случилось?!»
Они это делают не потому, что болтливы и любопытны, а потому, что мы их к этому вынуждаем.

Эпизод третий

Я вытер стол... Она тут же принесла батон, отрезала от него горбушку и усеяла все крошками. Я вытер стол. Она налила себе чай и пролила заварку. Я вытер стол. Она прочитала старое письмо и разорвала его на много мелких кусочков. Я принес совок и смел в него бумажный мусор. Она доела апельсин и положила шкурку рядом с тарелкой. Я понес шкурку к мусорному ведру, а когда вернулся к столу, на нем уже лежали десять апельсиновых зернышек, использованная зубочистка и мятая обертка от жевательной резинки.
И тут я сказал... Нет. Я бы никогда не сказал в этой ситуации: «Послушай, ты не могла бы не мусорить на стол пару минуточек? Я хочу погладить твою рубашку».
Ладно, представим, что на меня в этот момент нашло легкое затмение и я произнес эту невероятную фразу. И что я услышал в ответ? «Могу я, наконец, спокойно позавтракать?»
Вывод Если кто-то один ведет хозяйство, то этому одному виднее: чем так ужасны крошечные пятнышки на ковре и незавинченные тюбики зубной пасты. Трудно хорошо относиться к человеку, который день за днем занимается тем, что планомерно уничтожает плоды твоего труда.

Эпизод четвертый

Так. Это очень сложно. Это мне надо сконцентрироваться. Итак, у меня задержка на четыре дня, и я подозреваю, что я беременный. Хотя этого, кажется, не может быть. Я пользовался презервативами и, кроме того, избегал секса в опасный период, хотя она и была этим недовольна. Она говорила, что все нормальные люди принимают противозачаточные таблетки, хотя, когда я их принимаю, у меня кружится голова и я не могу водить машину. И в этом месяце она как раз в самый опасный день принесла букет роз и мое любимое шампанское, весь вечер делала мне комплименты и вела себя так мило, что у меня не хватило духу ей отказать.
И вот — задержка. Ребенка мы сейчас не планируем, значит — аборт. Значит, мне нужно идти на осмотр к врачу за направлением, брать с собой тапочки и ночную рубашку... Нет, дальше я представлять не хочу. Не мужское это дело.
Я жалуюсь ей на то, что произошло. Я говорю, что предупреждал ее раньше, но она совершенно обо мне не заботится. Она, надо отдать ей должное, старается со мной не спорить, понимая, что дело пахнет керосином... Но зато, когда выясняется, что все в порядке, она говорит мне пару язвительных фраз о мнительности, истеричности и половой холодности. И зачем я вообще еще остаюсь с этой мерзавкой, а?
Вывод Природа распорядилась так, что во время секса женщина рискует больше, чем мужчина. Если мы думаем о технике, эрогенных зонах, продолжительности оргазма и любимых позах, то ей еще приходится думать о продолжении рода. Задачи две: либо — как бы забеременеть, либо — как бы не забеременеть. И то и другое может очень сильно влиять на сексуальное поведение женщины. Это нужно учитывать и уважать.

Я мог бы и дальше развивать свое воображение, но предпочел отправиться под дверь ванной — мириться и извиняться. В глубине души я, разумеется, все-таки остался уверен в том, что женщины очень даже могут вывести мужчину из себя. И они вовсе не всегда бывают так уж безукоризненно непогрешимы. Но одно я понял точно: лучший способ не ссориться — это научиться представлять другого на своем месте. Хотя тут есть другая крайность — так можно всерьез невзлюбить самого себя. Что, с точки зрения психологов, не облегчает жизнь ни тебе, ни окружающим.
...К тому же омлет, с которого все началось, был порядком пересолен...

2000 за две тыщи (в среднем)

▶ Кто не успел, тот опоздал?

Автор: **Данила Маслов**

Ничего подобного. Конечно, все нормальные люди забронировали отели и авиабилеты еще три года назад. Потому что только редкостные авантюристы способны отложить такое важное мероприятие, как подготовку к встрече 2000 года, на самый последний момент.

Но авантюристам обычно везет. Поэтому возможность встретить этот уникальный Новый год в уникальной обстановке у тебя еще есть. Специально для читателей MH крупнейшие турагентства представили пакет новогодних программ во всех сторонах света. Торопись звонить — октябрь уж на дворе. И даже если ты уверен, что правильнее всего встречать Новый год дома на кухне перед жбаном салата оливье и телевизором с новыми песнями о старом, то откажись на этот раз от сложившейся традиции. В конце концов, раз в 2000 лет можно встретить Новый год по-человечески, правда? А «Иронию судьбы» для тебя потом еще повторят раз пять в конце января.

Инопланетный корабль

Под Новый год от острова Кипр собирается отчалить корабль. Необычный корабль. Во-первых, он отчаливает не куда-нибудь в Израиль или Египет, как это делают большинство кипрских кораблей, а прямиком в третье тысячелетие. (Хотя, справедливости ради, стоит вспомнить, что новое тысячелетие наступит только через год.) Во-вторых, на корабле будет полным-полно инопланетян разного происхождения, калибра и вероисповедания. Потому что корабль этот будет немножко морской и немножко космический одновременно. И выглядеть он будет престранно: группа лихих дизайнеров взялась превратить это плавсредство в совершенный транспорт новой эпохи. Инопланетяне в конце концов очеловечатся настолько, чтобы встретить двенадцатый удар не то часов, не то склянок, не то хронотаймеров вполне по-людски: салютом из шампанского.

— Отлично, Григорий!
— Нормально, Константин!

Кому ехать Поклонникам «Пятого элемента», «Звездных войн» и «Марс атакует». Если под рукой есть дети — бери с собой.

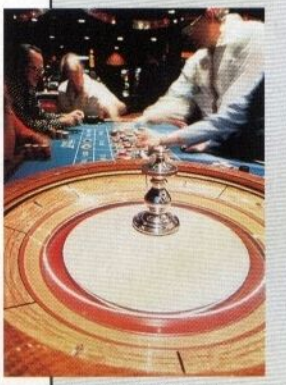
Куда звонить **(095) 926-4130 «Зевс Трэвел».**

Всё — на карту

В Австрийских Альпах на горном курорте Зеефельд Новый год собираются отмечать азартно. Элитные казино, которых здесь немало, решили устроить грандиозное мероприятие под девизом «Вся жизнь — игра!» В блэк-джек, рулетку и покер. Для желающих — однорукие бандиты. Программа состоит из двух сторон существования. Дневная — ▶

Фото: FOTObank

сплошная невинность: игры в кегли на льду, катание на лошадиных упряжках, показы мод, дети прохлаждаются в детском замке игр «Тироль» (не бойся, дети там вовсе не перекидываются в картишки «по маленькой», а мирно катаются на автомобильчиках и с горок). Ночью вся эта пасторальная декорация исчезает и начинается канкан. В прямом смысле — на новогодние праздники казино устраивают у себя программы варьете, которым изредка удается отвлечь хищные взгляды игроков от тайн зеленого сукна. Программа — на неделю. Ну и всякие приятные призы типа золотых кредитных карточек и крутых иномарок, разыгрываемые среди всех посетителей.



На тройной ноль все ставки сделаны.

Кому ехать Тому, кто перечел предусмотрительно «Игрока» Достоевского & «Шагреневую кожу» Бальзака. Теперь ты знаешь, какие неприятности иногда случаются с заядлыми игроками — и можешь окунаться в пучину азарта.

Куда звонить (095) 248–7197, 248–7186 «Austria Direct».

Мирный сон Хеопсов и Аменхотепов будет потревожен, причем капитально. В Египет едет Жан-Мишель Жарр.

Злые акулы и добрые девушки

В далекой-предалекой Французской Полинезии есть маленький остров Вахини-Айланд. На этом маленьком острове происходят весьма любопытные вещи. Вахини на местном языке обозначает «женщина». Остров Женщин полностью соответствует своему названию. Сюда приглашают на работу самых красивых женщин Французской Полинезии, а женщины в этом благословенном краю вообще изумительно красивы — полукровки от браков полинезиек с французами, они высоки и тонки, как парижские топ-модели, и меднокожи, глазасты и фигуристы, как гаитянки. Кроме фантастических внешних данных, эти красавицы обладают очень жизнелюбивым характером: плотская любовь для них — одна из самых естественных и приятных сторон жизни. Чтобы объяснить полинезийкам, что тебе хочется секса, достаточно надеть на голову цветочный венок — знак того, что ты ищешь себе пару. Пара находится моментально: по странному совпадению в отелях Вахини-Айланд работают только женщины, причем в количестве, явно перекрывающем все требования к гостиничному сервису. И еще: дружба с гостями не только не возбраняется, но, наоборот, очень и очень приветствуется администрацией. Только не надо думать, что таким образом на острове процветает легальная проституция — предложив девушке деньги, ты смертельно оскорбишь ее. Нет, просто такова естественная простота здешних нравов. Правда, расстаются здесь так же легко, как и встречаются, — без упреков и недовольства. На Новый год на Вахини-Айланд ждут гостей. Гвоздь программы — ловля злых акул (рыба-молот и тигровая) в открытом океане на большой крючок, а потом кормление уже соответственно добрых акул (рифовых) и скатов в лагуне. Представляешь, сидишь ты в железной клетке под водой, акулы нежно берут у тебя из рук куски макрели, в лодке над головой ансамбль полинезийских красавиц в юбках из живых цветов играет на струнных инструментах, ожидая, когда ты вынырнешь за бокалом шампанского, а на планету медленно и неуклонно наступает 2000 год.

Кому ехать Человеку одинокому. Сам понимаешь, в Тулу со своим самоваром...

Куда звонить (095) 131–5029, 131–5022 «Содис». www.sodis.ru.

На пирамидах будет жарко

Мирный сон Хеопсов и Аменхотепов будет потревожен, причем капитально. В Египет едет Жан-Мишель Жарр. Это вам не робкие археологи, тихо ковыряющие ямки в песке, — Жарр собирается устроить настоящее светопреставление. То есть светопредставление. Скажем, для начала планируется выпустить в пустыню две тысячи школьников, каждый из которых несет в руке свечу. Потом берлинский симфонический оркестр начнет исполнять Бетховена. А дальше последует 12(!)-часовая опера самого Жарра «12 снов Солнца». Светомузыка в небе, вертолеты над пирамидами, навороченные спецэффекты...

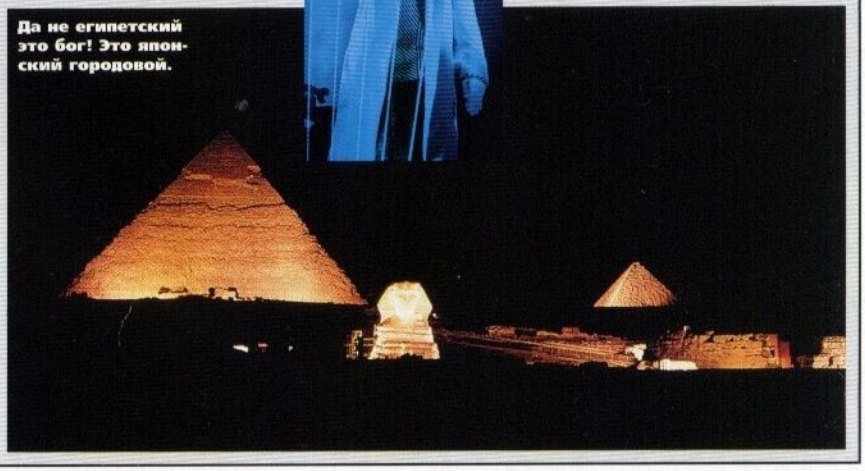
А публика, сидя под тентами вокруг пирамид, будет смаковать египетские деликатесы и пить горячительные напитки.

Кому ехать Человеку, не безразличному к музыке и большим пирамидам.

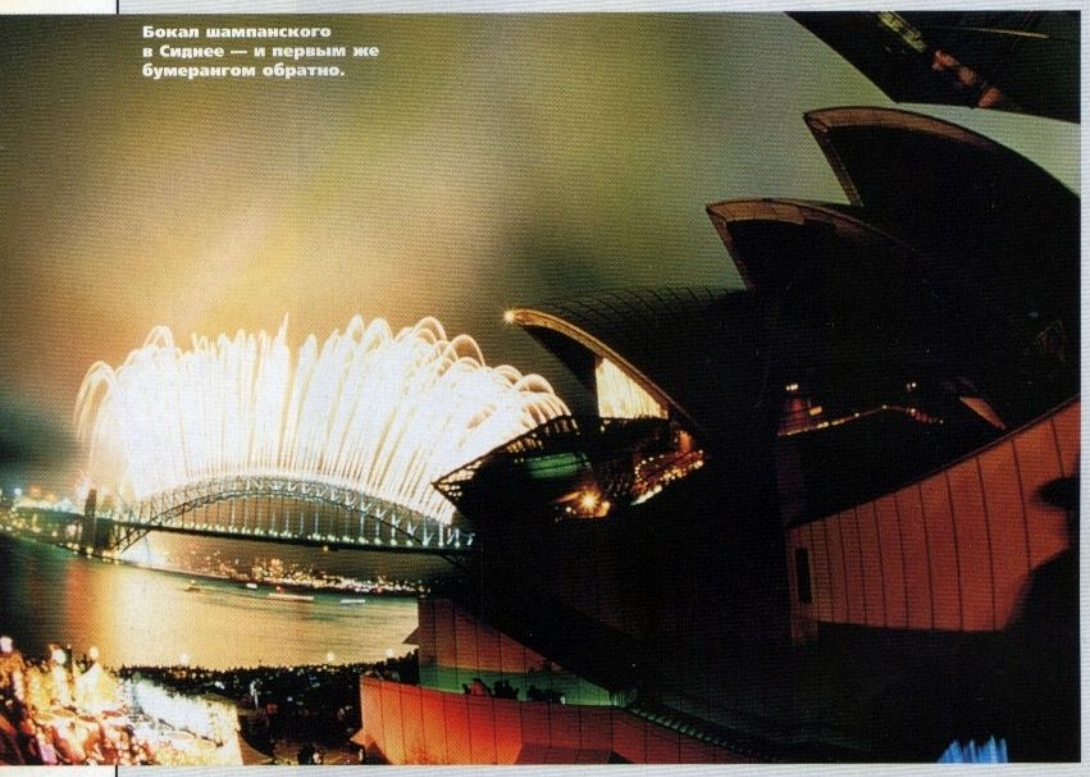
Куда звонить (095) 755–9032 «Академсервис».

80 дней вокруг света

Beau Rivage. Респектабельнейший отель Швейцарии. Почетнейший член сети лучших отелей мира The Leading Hotels of the World. И, надо ▸



Да не египетский это бог! Это японский городовой.



Бокал шампанского в Сиднее — и первым же бумерангом обратно.

же, что учудил. В ухоженных швейцарских парках раскинуты цыганские шатры. По доныне безмятежным прудам — рассекают с песнями гондольеры. В величественном холле, где даже американские туристы говорили шепотом, отрывается ансамбль мексиканских марьячес. Дальше хуже. В одном зале — гарем арабского шейха, в другом — личные апартаменты китайского мандарина. В ресторане вообще общежитие японских гейш. Докатились. А все роковая дата — 2000. Именно в честь нее отель для бизнесменов от политики и политиков от бизнеса превратился в гигантские подмостки, на которых разыгрывается роман Жюля Верна «За восемьдесят дней вокруг света». В главной роли — ты.

Кому ехать? Если не знаешь, что выбрать, — езжай сюда. Потом сможешь говорить, что побывал во всех странах мира. Причем одновременно.

Куда звонить (095) 926-4820, 926-4821. «Олимпик-экспресс».

В полночь 31 декабря 1999 года в Сиднее будет взорван самый красивый мост города — Харбор Бридж.

Вандализм в Сиднее?

Австралийцы — это антиподы. Такие люди, которые всю дорогу ходят головой вниз. В результате им в голову, видимо, от усиленного прилива крови, приходят очень неглупые вещи. Так, например, весь мир, готовясь к эпохальной дате, исходит из положения, что люди любят смотреть на что-нибудь прекрасное: шоу, концерт, золотые купола в небе, открытие новых культурных памятников и тому подобное. Австралийцы же взглянули на дело серьезней и решили, что людям, конечно, нравятся красивые вещи, но куда больше им нравится эти красивые вещи ломать и портить. Именно поэтому в полночь 31 декабря 1999 года в Сиднее, как утверждают многочисленные слухи, исходящие от организаторов торжеств, будет взорван самый красивый мост города — общепризнанное архитектурное и техническое диво — Харбор Бридж. Он якобы будет обложен взрывчаткой и подожжен под множественные фейерверки и народное ликование. Будет ли осуществлен подобный вандализм, или дело ограничится красивой имитацией, узнать можно будет только в канун Нового года. Но в любом случае, городские власти имеют в запасе массу других способов нетрадиционного увеселения публики, хотя тоже держат их в секрете — чтобы получился настоящий сюрприз.

Кому ехать Любопытному вандалу.
Куда звонить (095) 940-0351 «Irene Travel».

Рыцари на джипах с аквалангом

Если шумные общественные собрания никогда тебя не привлекали, а перспектива праздника в дружелюбной компании нескольких миллионов хороших людей наводит на мысли о демографическом кризисе, то можно устроить себе индивидуальный праздник в более-менее тихом месте. На Мальте. Там, конечно, власти тоже не дремлют и изо всех сил стараются обеспечить всенародные гуляния разнообразными затеями, но остров-то небольшой — поэтому и размах ограничен. Мостов и пирамид взрывать никто не будет. Так что ты можешь спокойно полетать на дельтапланах, попрыгать с парашютом и поездить на маунтбайке. Чтобы все дикие углы острова рыцарей были тебе равно доступны, можно арендовать джип и устроить очень почитаемое на Мальте джип-сафари. А в новогоднюю ночь, когда даже на тихой Мальте народ ринется плясать на улицах и поливать окружающих шампанским, можно сохранить свою независимость, уйдя на дно. Некоторые дайвинг-центры предлагают отпраздновать 2000 год именно таким образом.

Кому ехать Не мальчику, но мужу.
Куда звонить (095) 929-4064, 929-4122 «Flot-tour». www.flottour.ru.

Купол тысячелетия

Англичане — люди основательные. К юбилею человечества они начали готовиться уже давно — и поэтому успели полностью подвести к открытию в Лондоне суперкомплекс «Купол Тысячелетия» — гигантский парк развлечений, включивший в себя собрание архитектурных диковинок со всей Европы. В суперкомплексе 31 декабря будет проходить супер- же ▸

шоу, которое по звездности и по техническому оснащению будет далеко превосходить все праздничные действа Европы. Потому что англичане — не только основательный, но и очень гордый народ, который уже много-много лет стремится доказать всем, что ничего круче Англии в мире просто не может существовать.

Кому ехать Любителю всего самого-рассамого.

Куда звонить (095) 940-0351 «Irene Travel».

В Иерусалиме гвоздь программы — въезд Папы Римского в город на белом коне.

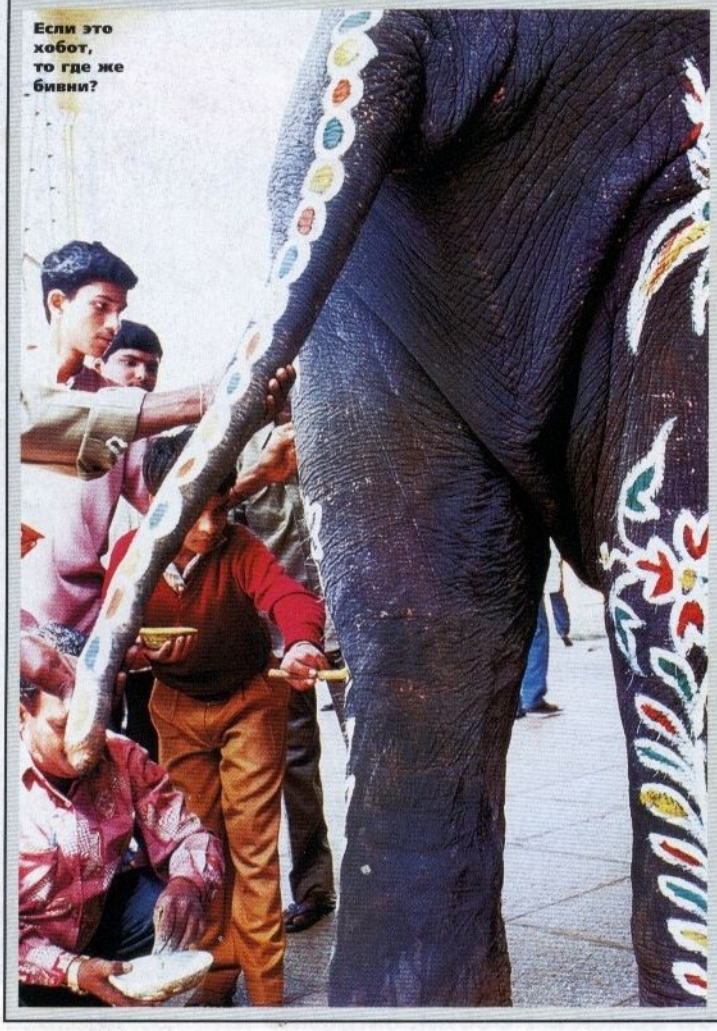
Папа на белом коне

И все-таки самое грандиозное шоу будет происходить в месте, откуда и пошли крутить счет те самые годы, сложившиеся, наконец, в два тысячелетия. В Иерусалиме, разумеется. Гвоздь программы — въезд Папы Римского в Иерусалим на белом коне. Невзирая на все предупреждения врачей, престарелый глава католической церкви намерен отметить праздник вот таким личным подвигом — и на международных тотализаторах уже заключаются крупные ставки: упадет папа с лошади или нет.

Рождество и Новый год в Израиле, разумеется, будут проникнуты религиозным духом — мессы у Гроба Господня, богослужения в Храме Рождества, крещение новообращенных в водах реки Иордан. Тем не менее благочестивые мероприятия будут разбавлены и суетными мирскими делами — бриллиантовая биржа, музей-аквариум, выступление звезд российской эстрады, которые в Израиле считаются почти своими.

Кому ехать Можно даже атеисту — никаких проблем.

Куда звонить (095) 924-7651, 924-4775 «Мадригал».



Мрак средневековья

Французский замок Амбуаз в одноименном городе устраивает в новогоднюю ночь средневековый бал-маскарад. Бал будет проходить с соблюдением всех правил этикета, принятых при дворе Франциска I. (Не знаешь, кто такой Франциск I? Загляни в энциклопедию. Там про него написана пара теплых фраз.) Перед балом гости проходят инструктаж по средневековому поведению. Костюмы для гостей представляет театральная мастерская, а специалисты-гримеры помогут с боевой раскраской лица. Правда, настоящей подлинности все-таки не будет. Кое-что устроители в программу не включили, например тарелок из хлеба и капустных листьев или собак, которые собирают под столами кости.

Кому ехать Твоей подружке. Женщины с детства страстно любят переодеваться и представлять, что они — средневековые дамы, не знающие снисхождения, за улыбку которых на турнирах сражаются рыцари. Рыцарем, сам понимаешь, будешь ты.

Куда звонить (095) 235-6065 «Росинтур».

Купи слона

«Я никогда не ездил на слоне», — жаловался поэт. А ты можешь поездить. В Новый год на Шри-Ланке. Прогулка на слонах — один из пунктов новогодней программы для тех, кто решил встретить новое тысячелетие в Стране Львов — так в древности называлось это место. Не нравятся слоны, можешь воспользоваться крокодилами — их ферма по соседству. А ближе к полуночи за праздничным столом огнееды, шпагоглотатели, заклинатели змей и прочие факиры наглядно продемонстрируют тебе, что на Востоке еще сохранилась масса загадочных и не совсем безопасных магических сил.

Кому ехать Тебе. Ты и решай.

Куда звонить (095) 755-9032 «Академсервис».

Для самых хитрых

Все люди встретят 2000 год, сдвинув бокалы с шампанским при последнем, двенадцатом ударе часов. А ты можешь обмануть всех и встретить Новый год не один, а несколько раз. Самый верный путь для этого — отправится в морской круиз по часовым поясам из Сиднея в Окленд. Все встречая, и встречая, и встречая... Но за любую хитрость придется расплачиваться — в результате ты бесследно потеряешь целый календарный день! Ну и ладно. Мы не жадные.

Кому ехать Фаусту. Помнишь: «Остановись, мгновенье, ты прекрасно!»

Куда звонить (095) 940-0351 «Irene Travel».

Без сучка и задоринки

Секс-азбука для недеревянных

Чему нас учит порно (как впрочем и все остальные фильмы даже с очень условно эротическими сценами)? Если опустить междометия, дас ист фантастиш и охи-ахи, остаются две самые распространенные женские реплики «harder» (то есть «сильнее, круче») и «faster» (то есть «быстрее»). Не густо. Путеводители и пособия по сексуальной жизни с разной степенью увлекательности повествуют об экзотических позах и правилах разнообразных орально-мануальных сексуальных игр. И каков результат?

«Самый плачевный, — считает Фелиция Данас, американский сексолог и автор книги Passion of Play. — Большинство мужчин считает, что метод «поршня-цилиндра на хороших оборотах» во время полового акта — единственно возможный и правильный. Но по-настоящему опытные любовники знают, что непосредственное взаимодействие пениса и вагины предусматривает самые разнообразные варианты: и чтобы партнер мог лучше контролировать степень своего возбуждение, и чтобы партнерша испытывала приятные ощущения в результате стимуляции эрогенных зон, которые обычно остаются не у дел». Об этом-то мы и решили поговорить. Вкратце, естественно. Ибо о вкусах не спорят, нет предела совершенству и так далее...

ИГРЫ В СТОРОНУ?

Прелюдия была отличной и тебе кажется, что вы уже вроде бы готовы к главному.

Техника Побольше терпения

Пора! Крестьянин торжествует! Уп-п-пс... Самая распространенная ошибка — неподготовленное, преждевременное введение. Ясно, что очень хочется. Понятно, что момент из самых наиприятнейших. Но не надо забывать, что и для нее он должен стать таким же. Что этому может помешать? Элементарно. Степень ее возбуждения может не соответствовать твоей. Чем это чревато? Во-первых, недостаточный прилив крови к ее половым органам затруднит проникновение, а во-вторых, недостаточное увлажнение вагины... Словом, все это может оказаться болезненным и неприятным. Причем для вас обоих. А значит, не грех и перестраховаться. «Сделай вид, что намерен войти в нее, — советует Дуглас Абрамс, американский сексолог и соавтор книги The Multi-Orgasmic Man, — а на самом деле направь пенис так, чтобы его головка вместо проникновения несколько раз прошлась по половым губам и клитору. Эта дополнительная стимуляция доведет ее возбуждение до точки кипения».

ПРОСТО ПРИТОРМОЗИ

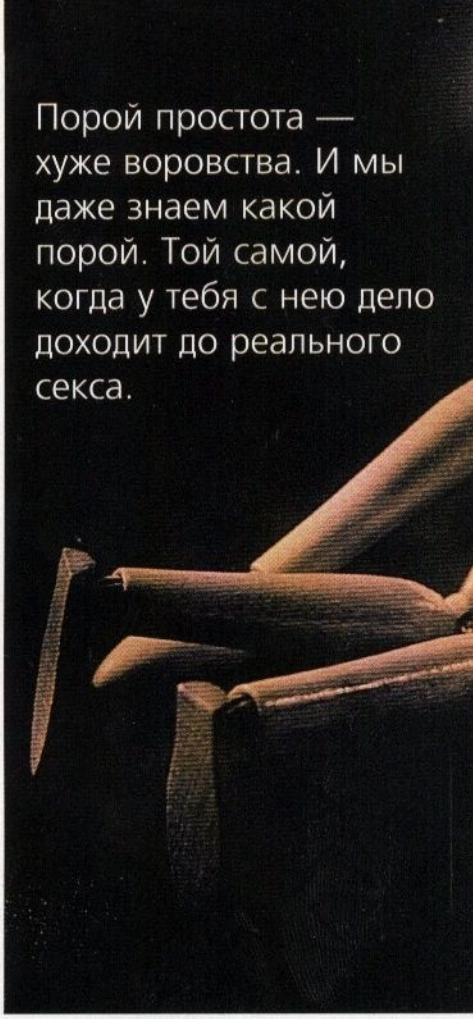
Все в порядке. Она уже готова. Ты уже давно готов...

Техника Задержись на пороге

Легкое, непринужденное движение — и ты уже внутри. Ну, в общем-то, да. «Но опытный любовник, — считает уже упомянутый Абрамс, — не преминет использовать эту ситуацию для того, чтобы максимально увеличить ее желание. Как? Вместо того чтобы ввести единожды и глубоко — растяни удовольствие. Взаимное. Потихоньку вводи. Пара сантиметров — небольшая пауза, еще пара — еще одна (пауза, естественно). А потом и вовсе «шаг назад» и снова вперед, но чуть глубже. Эта тактика, помимо прочих преимуществ, позволит тебе контролировать собственное возбуждение и избежать досадной преждевременной эякуляции».

НАСТРОЙСЯ

Процесс уже пошел. Энергетика стремительно возрастает. Но с собственным оргазмом ты бы еще повременил. Да и партнерше помочь надо.



Техника №1 Найди правильный ритм

Да, первобытный инстинкт велит тебе: быстрее и глубже! Приказывает практически. Но стоит ли незамедлительно брать под козырек? «Простое и тупое учащение ритма фрикций ничего не дает женщине, — считает госпожа Данас. — Более того, интенсивная стимуляция головки члена приводит к раннему оргазму и разочарованию партнерши»

Как найти правильный ритм? Ключ к решению этой проблемы в подборе максимально эффективного для обоих партнеров сочетания глубоких и неглубоких погружений. «Одна из причин необходимости такого чередования глубины проникновения, — утверждает доктор Абрамс, — в пневматических свойствах вагины. Любое глубокое проникновение приводит к вытеснению воздуха из влагалища. В результате там образуется вакуум и, как следствие, всасывающий эффект. Поэтому амплитуда фрикций сокращается, а стало быть уменьшается и стимуляция активных эрогенных участков у входа во влагалище».

«В то время как древнекитайские тракта-

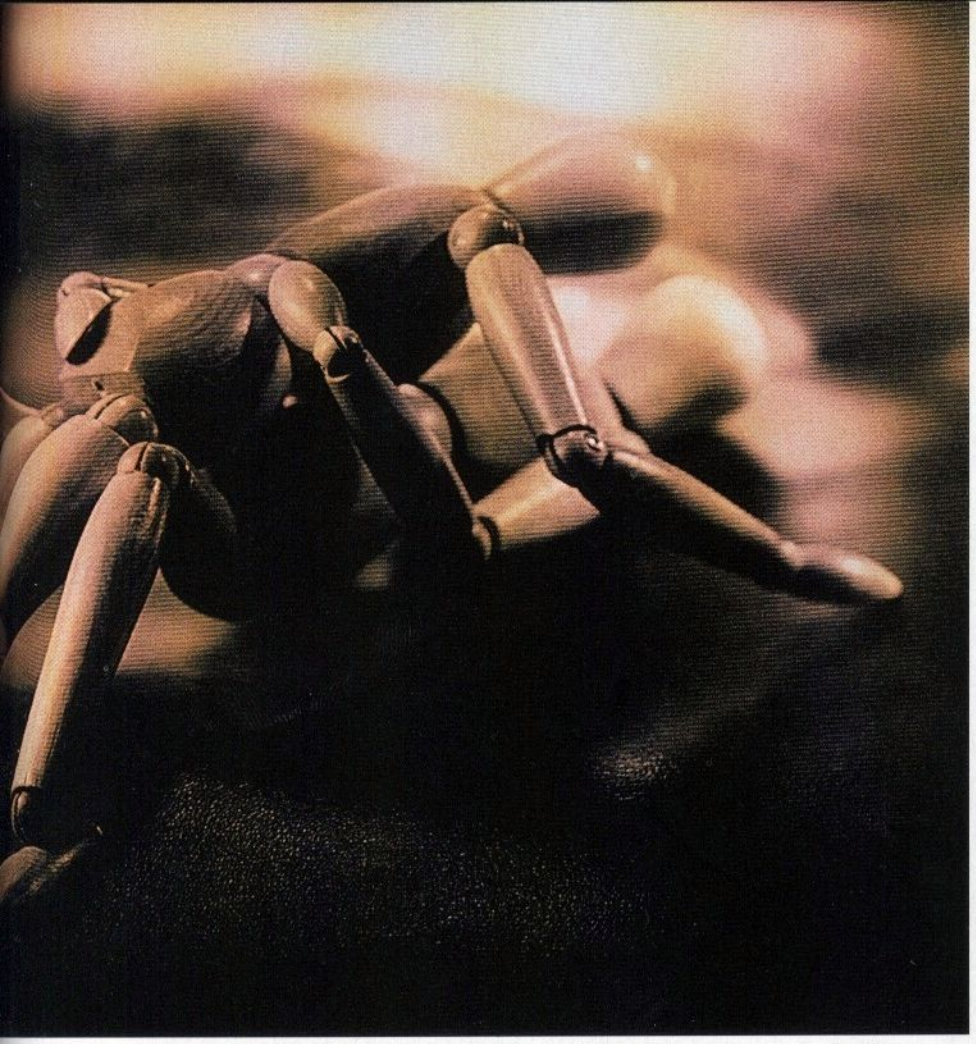


Фото: Tony Stone Images

ты рекомендуют строго придерживаться соотношения: 1 глубокое погружение к 9 мелким, — поясняет доктор Данас, — мы придерживается мнения, что это соотношение должно изменяться в соответствии со степенью возбуждения. Я рекомендую начинать с соотношения 1 к 5 (или к 7), но по мере роста возбуждения добавлять количество глубоких. Ближе к окончанию акта это соотношение может быть 3 к 5». Во время неглубоких погружений позаботься, чтобы 2–3 сантиметра пениса оставались во влагалище. Это предотвратит попадание туда воздуха. Лишний воздух может стать причиной не только неблагозвучных шумовых эффектов, но и болевых ощущений у обоих партнеров.

Техника №2 Блюди угол

Партнер, действующий напрямую, рискует оставить без внимания множество нервных окончаний в вагине партнерши. Что делать? Меняй углы введения. Чуть приподнимая и опуская таз во время фрикций, ты обеспечишь хорошую стимуляцию верхней и нижней стенок влагалища. Боковые движения таза помогут задействовать боковые стенки. «Поскольку зоны повышенной чувствительности у каждой женщины расположены в разных местах, — поясняет Абрамс, — чем чаще ты меняешь углы введения, тем больше шансов удовлетворить партнершу».

И еще. Смена угла введения — неплохая передышка в случае, если ты чувствуешь нежелательное в данный момент перевозбуждение.

Техника №3 От винта

«Еще один способ разнообразить половой акт, — делится опытом Абрамс, — вместо обычных поступательных движений задействовать поясницу и таз для вращательных. Полное вращение требует сноровки и большой выносливости, поэтому для начала можно освоить полуобороты вправо и влево, равномерно стимулируя всю внутреннюю поверхность вагины головкой пениса».

ПОМОГИ ЕЕ ОРГАЗМУ

Она уже близка к высшей точке, и ты хочешь как можно более усилить ее ощущения.

Техника Полный контакт

Что эффективнее всего работает в данной ситуации? «Активная стимуляция самого удаленного участка вагины, где менее всего нервных окончаний, ее чувство «наполненности» плюс стимуляция клитора, — поясняет Абрамс. — Из этого следует, что на последней стадии надо использовать короткие неспешные фрикции при полном погружении. В этом положении основание пениса дополнительно стимулирует клитор. Ну и естественно, чем лучше ты ей поможешь, тем выше гарантия, что она достигнет оргазма раньше тебя или одновременно с тобой.

Здесь правда есть два «но». Во-первых, эта техника срабатывает на все сто отнюдь не со всеми женщинами из-за того, что местоположение клитора по отношению к влагалищу у всех разное. Из этого следует, что вовсе не стоит пренебрегать дополнительной мануальной стимуляцией клитора в этот момент.

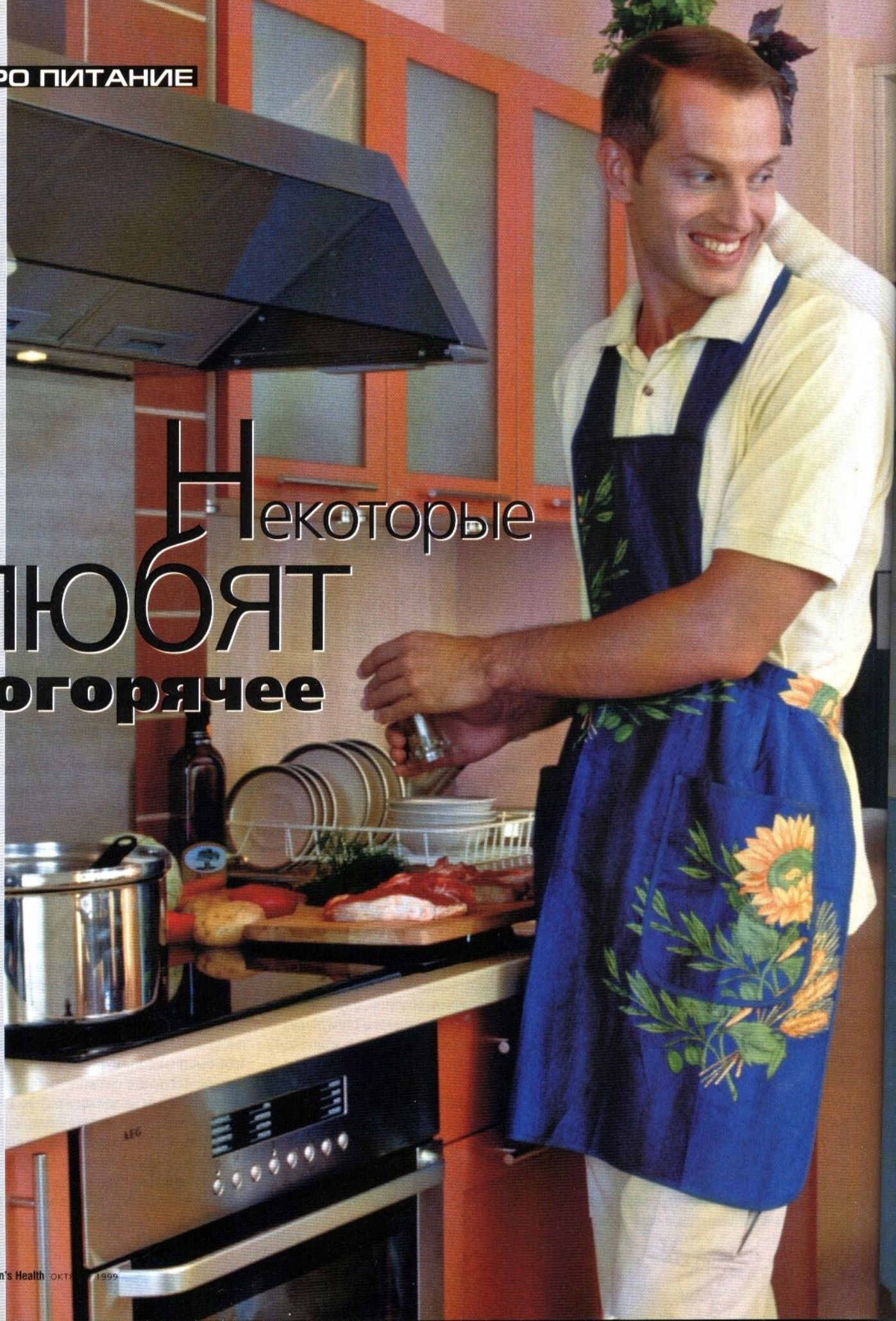
Вторая, хотя и довольно редкая, неприятность может подстерегать в случае, если размеры пениса партнера существенно превышают размеры влагалища, а стало быть возможны болевые ощущения и даже травмы. Единственное, что можно предложить в данном случае, — использовать ограничительные кольца, которые можно приобрести в любой интим-аптеке. Они, кстати, нередко снабжены приспособлениями для дополнительной стимуляции клитора.

НА ФИНИШЕ

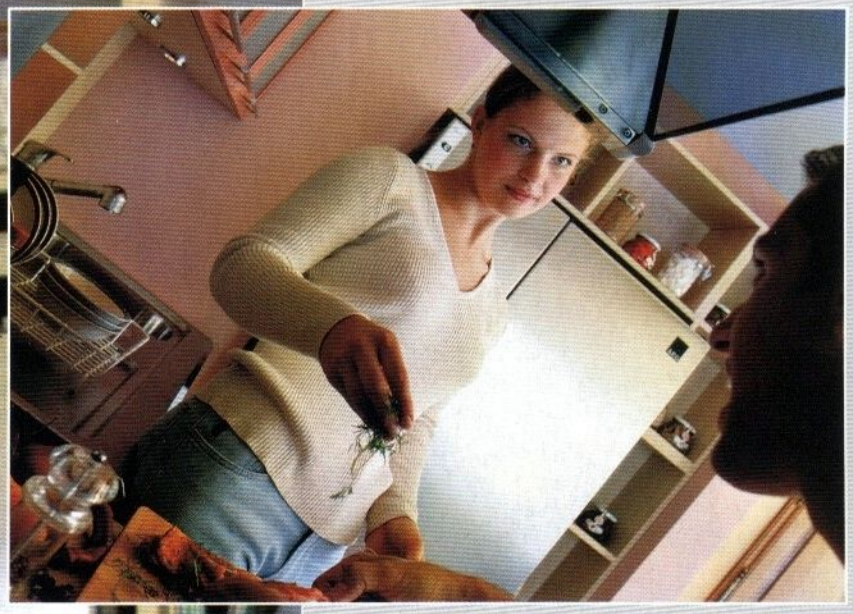
Она уже достигла оргазма. Теперь твоя очередь попытаться извлечь из этого мероприятия максимум удовольствия.

Техника Глубже, быстрее, сильнее

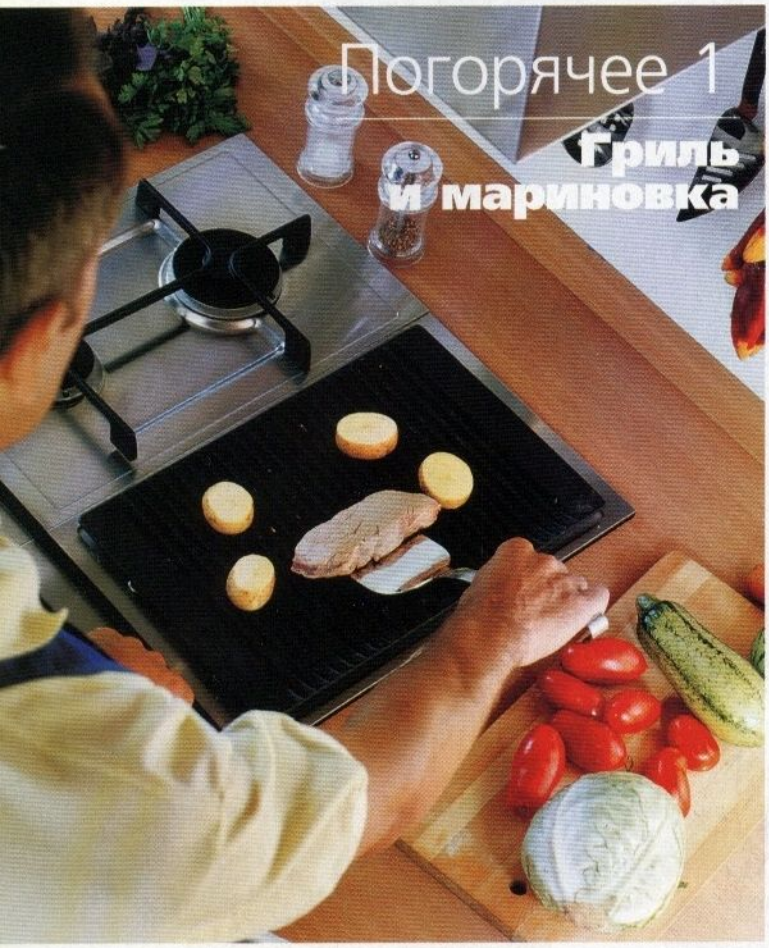
«Ее влагалище дополнительно увлажнилось, и теперь ты можешь двигаться быстрее, резче, без оглядки, — делится опытом госпожа Данас. — При наличии способности к мультиоргазмии партнерша может достигнуть в этот момент повторного оргазма. Ну и, соответственно, максимально интенсивные фрикции позволят тебе быстро достигнуть пика. Единственное, за чем нужно следить, чтобы в порыве страсти член не выскользнул из влагалища. Попытка вернуть его обратно, может закончиться чувствительным для обоих ударом о тазовую кость партнерши... Впрочем, не стоит о грустном. Ждем вопросов и дополнений. Желаем впечатляющих результатов!» MH



Некоторые ЛЮБЯТ **погорячее**

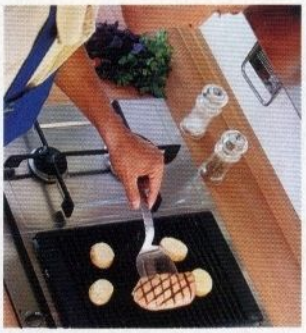


Между понятиями здОрово и здорОво поесть не так уж много противоречий, как утверждают некоторые любители биг-маков, бутербродов з салом и заварных эклеров. Чаще всего их любовь-нелюбовь — следствие простого нежелания разобраться в кухонных агрегатах сложнее ножа и вилки. А последствия подобных пристрастий видны невооруженным взглядом. В зеркале, например. Пять простейших способов приготовления здоровских и здоровых блюд, которые мы предлагаем, не потребуют сноровки шеф-повара, но зато заметно возвысят тебя и в глазах подруги, и в собственных (не говоря уж о зеркале).



Погорячее 1

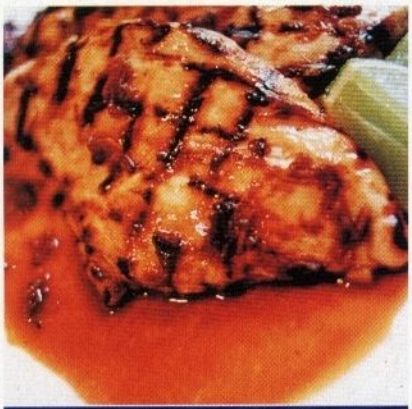
Гриль и мариновка



Начнем с маринада. А точнее с его роли в правильном питании. Она впечатляет прежде всего потому, что лишенная жира плоть цыпленка (ягненка, теленка, индюшонка и т.д.), снятая с гриля, скажем прямо, суховата, жестковата и достаточно безвкусна. Маринад — сочнит, мягчит и насыщает ароматом все эти скорбные кусочки. Причем в запасе можно иметь всего час — этого вполне достаточно для пропитки нехитрым составчиком из лимонного сока, розмарина, например, и красного перца.

Завораживает простота этого метода. Сделал маринад — и на два часа свободен (сам процесс жарки занимает считанные минуты). Если неотложные дела потребовали больше времени — ради бога. Ничего страшного с потенциальным деликатесом не случится. Главное, чтобы эта пауза не затянулась более чем на 10–12 часов. Иначе маринад возобладает над всеми прочими вкусовыми оттенками, да и мясо превратится в мочалку.

Сам процесс «гриления» приятен тем, что он быстр, не требует добавок масла и прочих жиров, подчеркивает вкусовые качества пищи благодаря прямому воздействию жара. Оставшиеся излишки жира — сгорают. В домашних условиях наиболее практичны встроенные грили-решетки с жиропоглотителями, но можно использовать и более простые и дешевые конструкции.



Маринованная грудка-гриль

МАРИНУЕМ И ГРИЛИМ

1. Грудку цыпленка — на разделочную доску. Соскабливаем жировые отложения и нежно отбиваем скалкой, например.
2. Кладем все ингредиенты для маринада в глубокую миску и оставляем их там не менее чем на 30 минут (чтобы они прониклись друг другом). Там же топим грудь цыпленка и оставляем на пару часов в холодильнике (если есть возможность, то лучше бы его пару раз перевернуть).
3. Накаляем гриль (или барбекю), чтобы цыпленок не прилипал. Достаем произведение маринадного искусства из миски и жарим около 5 минут. Переворачиваем и жарим еще минуты три. Если грудка не очень мускулистая — этого вполне достаточно. Но учти: она должна подрумяниться и покрыться хрусткой корочкой. Горячему мясу надо пару минут полежать на тарелке и чуть отойти. Токмо нежности ради.

РЕЦЕПТ

2 куриные грудки

Маринад:

1 ст. ложка растительного масла
2 ст. ложки красного винного или вишневого уксуса
1 ст. ложка меда
1/2 ст. ложки натертого свежего или 1/2 ч. ложки молотого сухого имбиря
1 ст. ложку не острого соевого соуса

АЛЬТЕРНАТИВА:

Основа хорошего маринада — масло, любая кислота (лимонный сок или уксус), соль или соевый соус, перец (самых разнообразных сортов и видов) по вкусу, лук и/или чеснок. Как правило, лимонный и лаймовый сок хорошо идет к цыпленку и рыбе, а красное вино — к говядине, телятине и свинине. Но во всяком правиле есть исключения.

Погорячее 2

На пару

Что хорошо: жира — как не бывало, а все, что есть полезного в запариваемом, никуда не исчезает (если не считать твоего собственного желудка). Белая рыба на пару — просто деликатес. Даже если она не причислена к категории благородных. Овощи, причем не только первой молодости, становятся сочными и нежными. Тают во рту фактически. Вместе с витаминами и микроэлементами, которые не ушли в воду, поскольку прямого контакта с ней овощи не имели. И без того простейшая технология приготовления на пару становится вовсе элементарной, если использовать встроенные пароварки. Но это, хоть и безумно удобно, но строго необязательно. Можно использовать и простейшую технику — от дуршлага и простейшей веерной платформочки-пароварки, которую можно установить в любую посудину, до специальных кастрюль со вставками или, допустим, мантоварки. Все происходит очень быстро. Для свежей рыбы вполне достаточно пяти минут.

Крутой пар — это уже хорошо, но, если хочешь, чтобы твое яство источало аппетитные флюиды, добавь в воду специй, исходя, естественно, из собственных пристрастий (ничего нового, между прочим, в баню ведь тоже без веника не ходят). Ароматические добавки особенно актуальны при готовке блюд с рисом, который великолепно впитывает запахи специй.

ТЕХНОЛОГИЯ

1. Если жертва твоих кулинарных экспериментов (например, рыба) достаточно велика, сделай несколько надрезов, чтобы пар мог пробрать ее до самых костей.

2. Запариваемые овощи режь на кусочки примерно одинаковой величины, чтобы все они были готовы к тому, чтобы попасть на твою тарелку одновременно.

3. Если пользуешься обычной кастрюлей, прежде чем класть продукт — доведи воду до бурного кипения.

4. Готовность рыбы проверяй минут через пять. Вилкой. Если все в порядке, примни продырявленное место обратной стороной той же вилки. Чтобы сок не вытек. Потом вынь продукт, положи на подогретую тарелку и прикрой на несколько минут другой тарелкой. Пусть отойдет, прежде чем быть съеденной.

5. Для мелконарезанных овощей вполне достаточно 2-3 минут на пару.

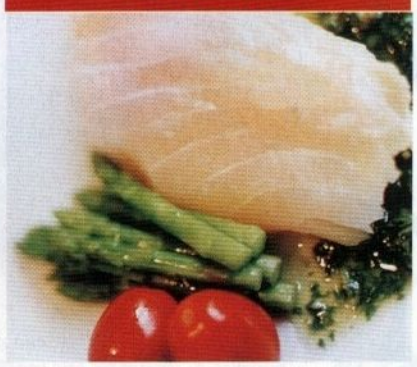
РЕЦЕПТ

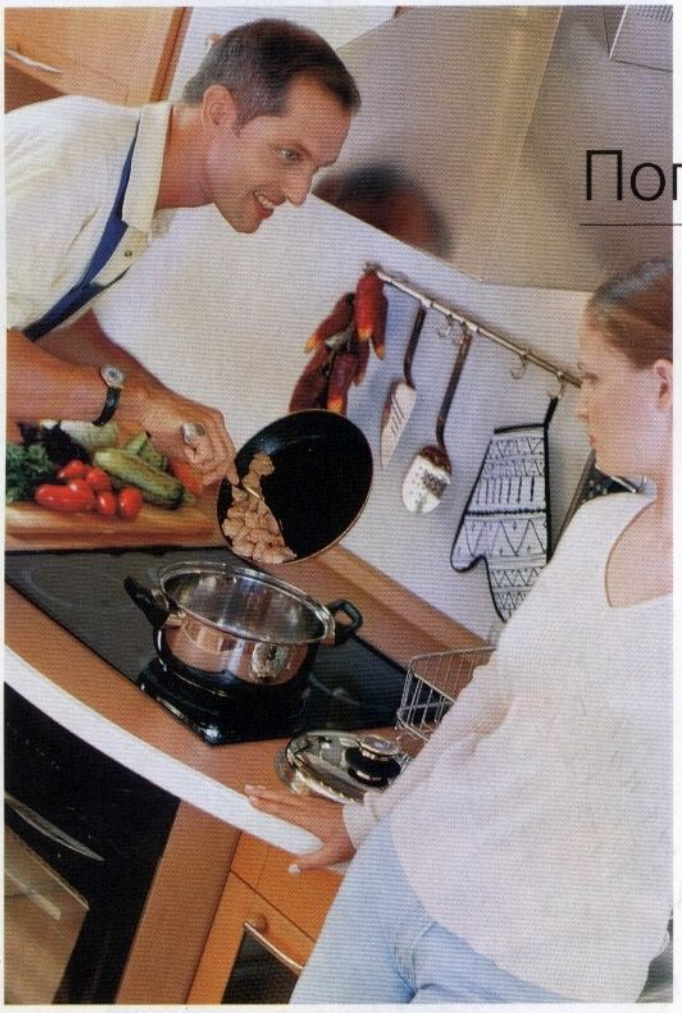
Рыба с овощами

2 стейка трески, хека или зубатки.

Овощи по вкусу и сезону (от спаржи до тривиальных картошки с морковкой).

Когда все готово — полей соусом salsa (только не забудь изучить этикетку — порой он бывает очень и очень острым), который гармонирует и с рыбой, и с овощами.





Погорячее 3

Томление

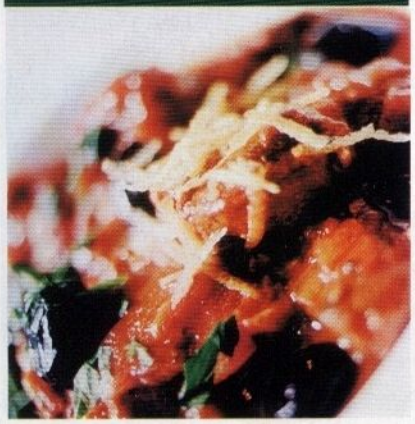
Томление духа здесь ни при чем. Речь идет о максимально бренном. То есть о мясе крупного и мелкого рогатого скота, которое станет нежным, сочным и ароматным при минимальном использовании масла (на все про все — не более одной-двух ложек любого растительного масла).

Между прочим, отличный способ удовлетворить вполне естественное осенне-зимнее желание, вернувшись с промозглой улицы, незамедлительно слопать задорно шкворчащий стейк с дымящимся овощным рагу, не поглощая при этом тонну мерзкого пережаренного жира.

Есть и еще один весьма существенный плюс. Ясное дело, каждый божий день на такие кулинарные подвиги ты явно не способен. И не надо. Сделай порцию побольше — а потом просто разогревай.

Вот, собственно, и все. Ах да, еще... Чтобы максимально снизить калорийность блюда, не забудь срезать жир с мяса. Дело это, по-правде говоря, малоприятное. А для человека, не сведущего в разделке мяса, и вовсе небезопасное (пальцы-то вот они, а без острого ножа не обойтись). Поэтому лучше сразу ориентироваться на максимально разделанное постное мясо в супермаркетах.

Жаркое из баранины



ТЕХНОЛОГИЯ

1. Немного масла на сковороду — и чтоб шипело. Потом слегка обжарь кусочки мяса со всех сторон (3-5 мин.). Все это сбрось в кастрюлю или гусятницу.
2. Порежь лук и чеснок и добавь в сковородку еще немного масла. Обжарь лук до золотистости. Добавь чеснок, убавь огонь, добавь помидоры, специи и вино.
3. Всю эту смесь оставь на 10 минут на огне и слегка помешивай. Потом клади в уже подогретую кастрюлю с мясом. Добавь соль и перец и закрой крышкой.
4. Готовь все это на самом медленном огне примерно 1,5 часа.
5. Подавай с зеленью петрушки и вареным картофелем.

РЕЦЕПТ

900 г постной баранинны, нарезанной мелкими кусочками (если тебе не нравится специфический запах баранины, ее можно заменить свининой или телятиной)
2 луковицы (красный лук)
800 г консервированных помидоров
100 г маслин
2 ст. ложки оливкового масла
Розмарин и тмин
1 стакан сухого белого вина
2 головки чеснока
Соль и перец по вкусу
Цедра и мякоть 1 лимона

АЛЬТЕРНАТИВЫ

Во-первых, можно заменить мясо на цветную капусту или брокколи. Во-вторых, если готовишь телятину, можно использовать красное вино, с которым она прекрасно сочетается.

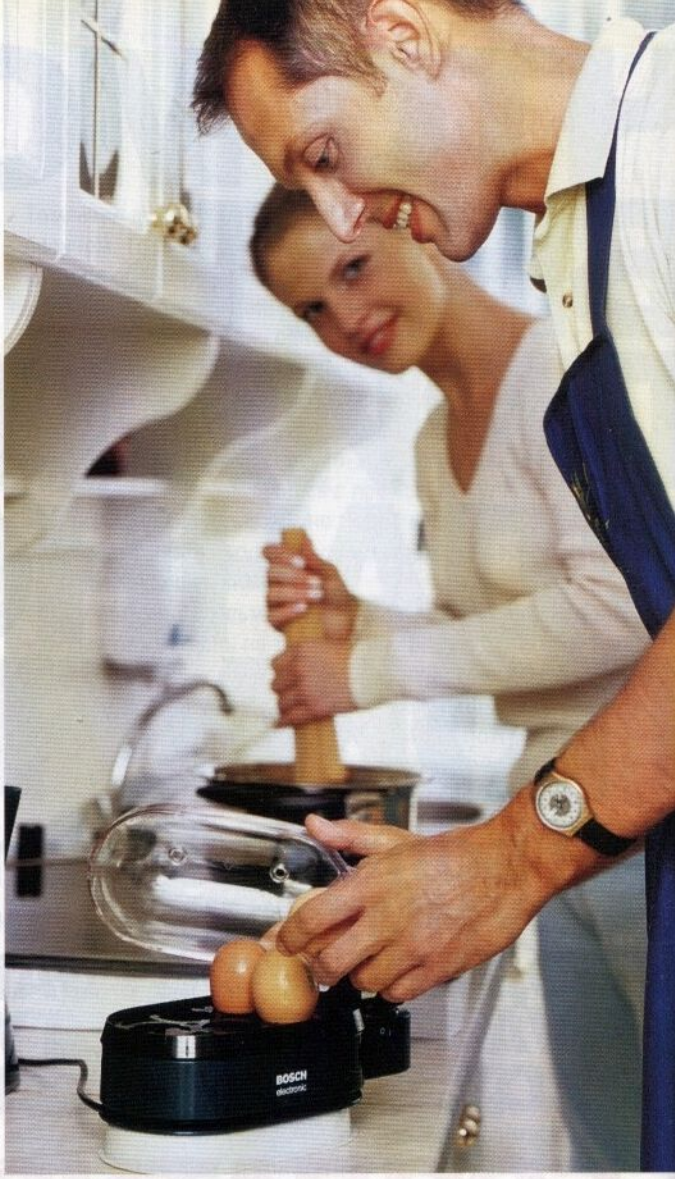
Погорячее 4

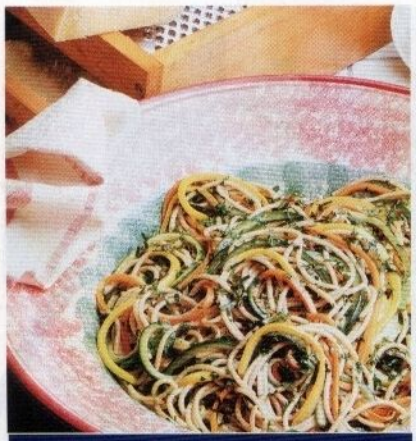
Варка

Старо как мир. Но по-прежнему актуально. Идеальный способ практически полностью обезжирить мясо и при этом сделать его ароматным и аппетитным. Достигнуть этого очень просто — добавь в воду своих любимых специй и зелени, а также нашпигуй мясо чесноком и, скажем, морковкой. Процесс шпиговки прост и незамысловат — прокалываешь в сыром мясе дырку и засовываешь в нее дольку чеснока или кусок морковки. На всякий случай напомним, что бульон, который получится в результате, — блюдо абсолютно нездоровое.

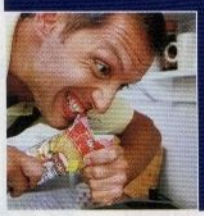
Что еще? Яйца, конечно же. Вареные. И максимально диетические. Можешь, конечно, упражняться с секундомерами и таймерами, но самое простое — купить яйцеварку. Особенно если любишь яйца в мешочек. При варке дедовским методом добиться искомого результата удается отнюдь не всегда. В случае с яйцеваркой — он гарантирован на 99,9%.

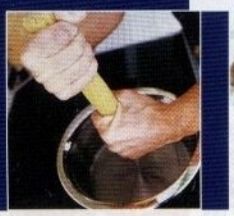
Ну и, конечно, без кастрюли с кипящей водой просто невозможно приготовить спагетти и прочие макаронные изделия, в которых совершенно нет холестерина, зато есть железо и масса витаминов группы В. Учти, что отсутствие холестерина распространяется только на сухие изделия. В свежей яичной лапше, продающейся в супермаркетах, он присутствует.





Спагетти элементари





ТЕХНОЛОГИЯ

1. Пачку макарон можно, конечно, открывать и так (см. фото). Но лучше поберечь зубы и десны и воспользоваться ножницами.

2. Главное в деле варки макарон/спагетти — чтобы они не слиплись в малоаппетитные склизкие канаты и жгуты. Для этого совершенно необходимо, чтобы вода в просторной кастрюле бурно кипела, чтобы ее было достаточно много и она была подсолена. Играет роль и правильная закладка макарон. Поэтому в тот момент, когда ты заносишь пучок макарон над кастрюлей, немного перекрути его и, отпуская, целься в центр посудины.

3. Основное преимущество веерной закладки — минимальная площадь соприкосновения макаронин между собой в самый первый и ответственный момент варки.

И еще. Насчет промывки готовых макарон в холодной воде. Истинные макаронники — итальянцы — ничего такого не делают. Но если ты не в силах отойти от российских традиций варки спагетти — не отходи. Беда лишь в том, что потом их надо разогревать.

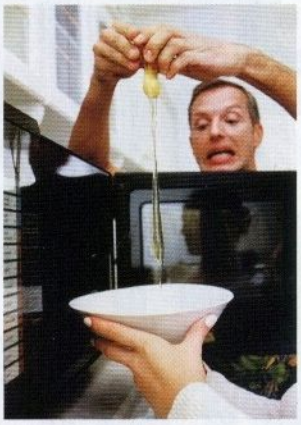
РЕЦЕПТ

Спагетти/тонкие макароны
Нарезанный тонкой соломкой маринованный или свежий разноцветный сладкий перец
Нарезанный соломкой кабачок (необязательно)
Несколько долек раздавленного чеснока (по вкусу)
Базилик
Зелень
Тертый сыр пармезан (по вкусу)
1,5 ст. ложка оливкового масла

Все ингредиенты, кроме макарон и сыра, смешиваются на сковородке и томятся на медленном огне 1,5-2 минуты. Затем все смешивается с отваренными спагетти и посыпается с тертым пармезаном.

Погорячее 5

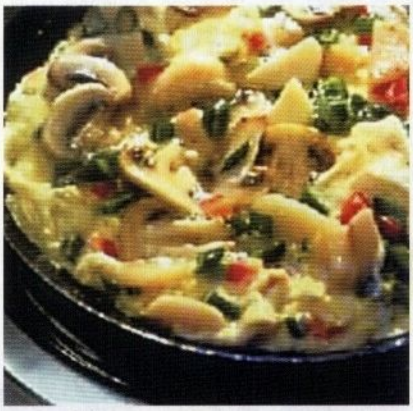
Микроволнение



Чего нам больше всего не хватает в этой ненормальной жизни? Правильно! Свободного времени. Для этого и была придумана микроволновая печь. Трудно сказать, было это задумано заранее или просто так вышло, но микроволнение — отличный способ приготовления вкусной и здоровой пищи. И потому, что жиров и масел добавлять не надо, и потому, что практически все полезные элементы в продукте остаются в абсолютной целости и сохранности.

Строго говоря, как бы там брезгливо ни воротили носы отдельные гурманы, рецепты для микроволновки занимают уже многие тома кулинарных книг, часть из коих мы внимательно изучили и даже вдохновились некоторыми. Но потом, посмотрев правде жизни в глаза, осознали: прочь экзотику! Да здравствует самое популярное и потребляемое мужское блюдо — универсальный омлет! Чтоб ему хорошо жилось.

Омлет — живи сто лет



ТЕХНОЛОГИЯ

Практически никакой технологии. Взбалтывать яйца с молоком вилкой или веничком не умеет только суперленивый. А порезать ножом остальные ингредиенты сможет даже он. Единственная тонкость — смажь всю внутреннюю поверхность посудины, в которой готовишь, растительным маслом. Через 1,5 мин. работы печки на полной мощности слегка перемешай все. И поставь еще на 2 мин.

РЕЦЕПТ

4 яйца
2 ст. ложки молока
200 г вареной картошки (желательно в мундире)
200 г нарезанных грибов
80-100 г зеленого лука
Половинка мелкопорезанного красного сладкого перца
Соль, перец и прочие специи — по вкусу.

АЛЬТЕРНАТИВЫ

Несть им числа. В омлет можно класть практически все.

Фотограф: Дмитрий Донской
Модели: Алексей Критский и Нина Бабенкова (модельное агентство President)
Визажист: Марина Семенова
Техника: Мы специально старались подыскать все с нашей точки зрения наиболее продвинутое из кухонной техники, что можно найти в магазинах. Зачем? Все очень просто. И быстро.

Стр. 50-51. Фирма AEG. Независимая варочная поверхность VITRAMIX. **Модель:** 6010. **Главная фишка:** индукционные конфорки. То есть нагреваются не сами конфорки (на них можно класть руку сразу после того, как снял кастрюлю), а дно посуды под действием электромагнитного поля. Результат — мгновенное закипание и идеальный контроль за процессом. Холодильник SANTO 8088 KG. Главная фишка: чудовищная вместимость (857 л) + куча прибамбасов: полка для пиццы, камеры свежести и полуфабрикатов из прозрачного стекла, льдогенератор и т.д.

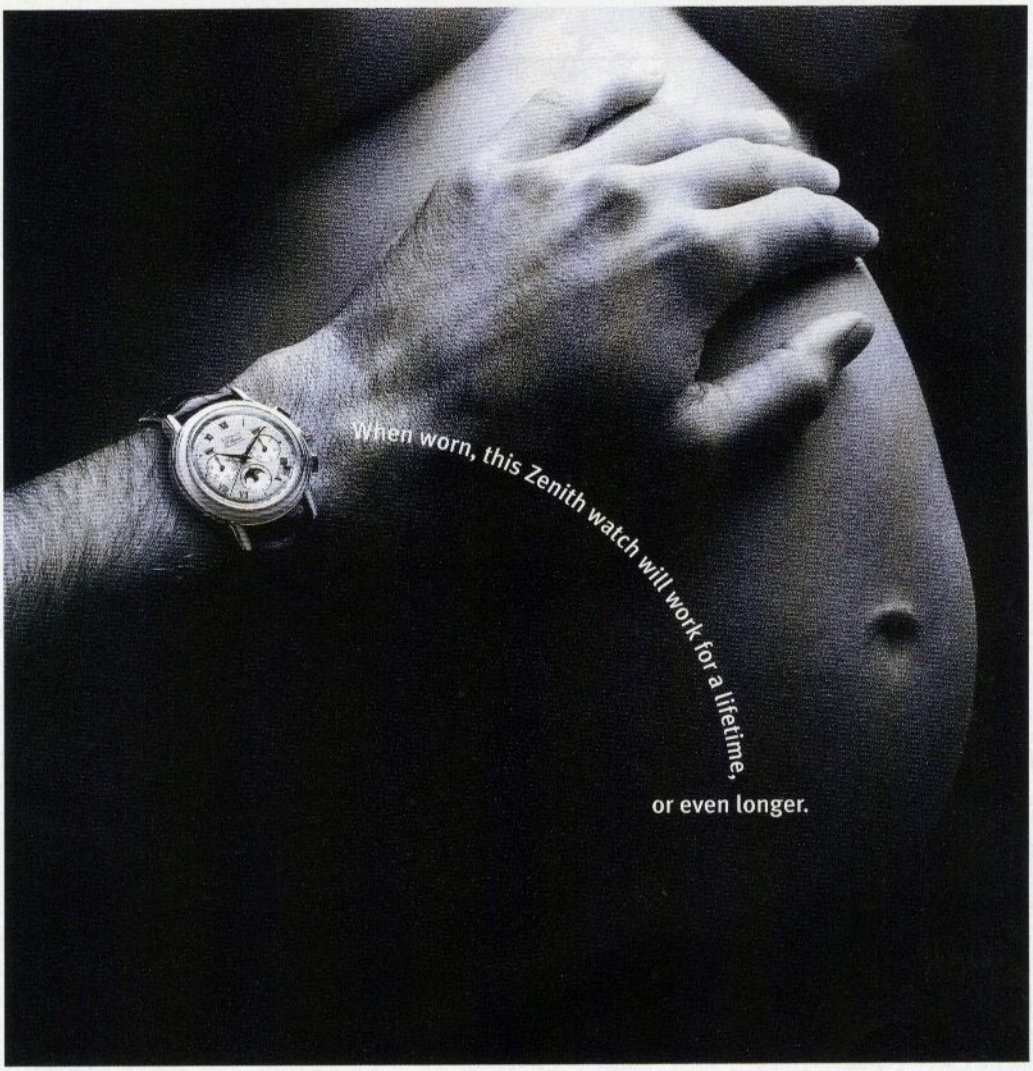
Стр. 52. Фирма Electrolux. Гриль/фритюрница **Модель:** EHB 334. **Главная фишка:** жиропоглощающий вулканический базальт + съемная решетка для жарки.

Стр. 53. Фирма Miele. Встроенная пароварка. **Модель:** Classic. Главная фишка: одновременное приготовление нескольких блюд (ароматы не смешиваются).

Стр. 54. Фирма Electrolux. Варочная поверхность. **Модель:** EHS 602. **Главная фишка:** зоны нагрева изменяемой площади (для кастрюль и сотейников разного размера), индикатор остаточного тепла, блокировка от шаловливых детских ручек.

Стр. 56. Фирма Bosch. Яйцеварка. Варочная поверхность. **Модель:** NIM 615 N. **Главная фишка:** индукционные конфорки + спецкастрюли, сенсорные датчики, избавляющие особо забывчивых от необходимости чистить ту же самую подгоревшую спецкастрюлю.

Стр. 57. Фирма Panasonic. Микроволновая печь. **Модель:** NN-D801. **Главная фишка:** объем 36 л, сенсорное приготовление (16 рецептов), разморозка и разогрев, таймер с задержкой включения на 9 часов 99 мин. (то есть все будет готово именно к той секунде, когда ты пришел домой, привел себя в порядок и, взмахнув рукой, заявил своей подруге, что ужин уже готов).



ХРОНОМАСТЕР: желтый или розовый корпус из 18-ти каратного золота или стали, сертификат на хронометр, пять лет международной гарантии. Оснащен легендарным механизмом ZENITH EL PRIMERO, это уникальный механизм автоматического хронографа, обеспечивающий 36000 колебаний в час. Функции хронографа координируются рядным колесом. Фирма ZENITH является известным швейцарским производителем, имеющим наибольшее количество наград хронометрических обсерваторий за точность хода продукции.

ZENITH

Swiss watchmakers since 1865

LIFE IS IN THE MOVEMENT

VALLEE DES MONTRES
Торговый Центр «НАУТИЛУС»
Никольская ул., 25, 2 этаж
Время работы: с 11.00 до 21.00 ежедневно
Тел.: 937-60-72

NOBLESSE OBLIGE
«Петровский Пассаж»
Петровка, 10, 2 этаж
Время работы: с 10.00 до 20.00 ежедневно
Тел.: 924-59-02

INTERNET: http://www.zenith-watches.ch

И опыт, сын ошибок трудных...

Признаться, объявляя конкурс читательских писем на щекотливую тему «Мой самый худший сексуальный опыт», мы в редакции никак не рассчитывали на такое количество ответов. Мы предполагали, что придут три–четыре письма, которые мы опубликуем, раздадим авторам призы в количестве 1001 презерватива на... мм–м... одно лицо и сделаем в конце подборки рассказов вывод типа «видишь, чего только в жизни не случается».

Автор: **Илья Кирданов**

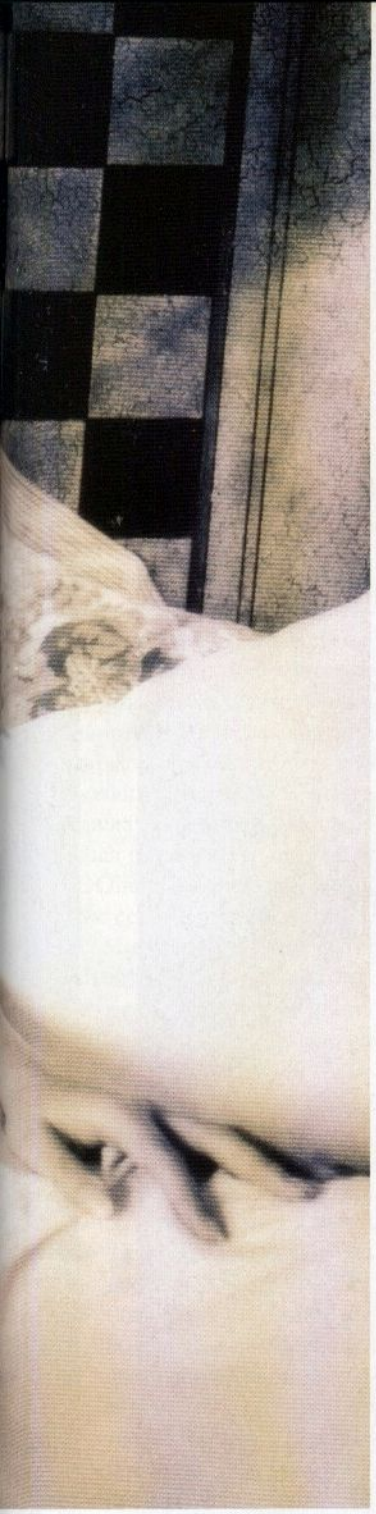


Фото: Stuart McClymont/Tony Stone Images

Читательская активность превзошла все наши ожидания. Ящик для текущей корреспонденции уже через неделю исчерпал свои возможности, а наша скромница Женя, секретарь редакции, категорически отказалась вскрывать любую приходящую почту, потому что «кто конкурсы придумывает, тот пусть потом все ЭТО и читает».

Почти половина писем начиналась с сообщения, что письмо печатать не надо и выигрыша давать тоже: следующее трагическое повествование корреспондент высылает только чтобы воспользоваться случаем и излить хоть кому-то душу...

Все душераздирающие истории мы подвергли тщательному статистическому исследованию, показали выборки консультантам-сексологам и определили-таки победителей конкурса. Это было непросто, потому что мы никак не могли рещить, за что присуждать победу. За живость изложения? За максимальный моральный и физический ущерб? В итоге победители были определены нами по следующему принципу.

Все присланные истории по большому счету можно было разделить на отдельные группы одинаковых случаев.

Мне она совершенно не нравилась, но сама предложила заняться сексом — 16%

Нас застукали ее муж/родители — 14%

У меня не случилось эрекции — 13%

Я был пьян, и меня вырвало — 12%

Мы делали это в крайне неудобном месте (в туалете, в подъезде, на улице) — 11%

Она была пьяна, и ее вырвало — 10%

У меня не было презерватива. Я пошел его искать и не смог вернуться — 8%

Я заразился венерическим заболеванием — 6%

У меня разболелся живот, и далее случилось ужасное... (ребята, присланные вами истории каждый уважающий себя подросток знает наизусть — их еще тридцать лет назад регулярно рассказывали после отбоя в пионерлагере. Впрочем, мы отметили ваше мужество — подписаться и поставить адрес под таким письмом способен не каждый) — 3%

В самый ответственный момент сломалась ножка у кровати — 2%

Я порвал уздечку — 1%

Выводы, которые явно просятся в комментарии, следующие.

Никогда не надо заниматься сексом с тем, с кем этого делать не хочется.

Времена мачо, которые были обязаны яростно набрасываться на все, что шевелится и строит глазки, к счастью, прошли. Тебе никому ничего не надо доказывать. «Если женщина просит» — вовсе не повод для того, чтобы немедленно сдирать с себя штаны. Лучше демонстрировать рыцарское рвение, переводя старушек через улицы. Все равно ничего хорошего не получается: мужская психика — это не чемодан, в который можно запихнуть все, что пожелаешь. Неудивительно, что осечки и неприятности чаще всего происходят тогда, когда мы занимаемся сексом с партнершами, которые нам несимпатичны.

И появившиеся родители, и забытые презервативы, и даже сломанные кроватные ножки — все это произошло у наших корреспондентов с партнершами, к которым они были равнодушны. И это неудивительно: если бы это случилось в обществе желанной женщины, то вызывало бы в памяти улыбку, а не мрачные чувства.

А еще наш конкурс в миллион первый раз доказал: алкоголь и секс — вещи слишком разные, чтобы совмещать их в одном флаконе. Кстати, все присланные нам рассказы о венерических заболеваниях содержали упоминания о море предварительно выпитого спиртного.

А победу мы решили присудить тем письмам, которые содержали самый оригинальный, ни разу не повторяющийся сюжет. Вот эти истории (слегка отредактированные, но все важное мы сохранили дословно)... Приготовим носовые платки и приступим к прочтению этих печальных повестей.

►В отдельную группу, пожалуй, стоит внести истории, присланные женщинами, — всего в конкурсе приняло участие 10% дам. Прекрасный пол, как всегда, подошел к решению задачи путем нестандартным и в любом случае резко отличающимся от мужского.

Практически все женские письма (98%), присланные на конкурс, вообще не содержали рассказа о каком бы то ни было сексуальном опыте.

В своих письмах с пометкой «Конкурс» милые дамы предпочли просто поболтать о том и о сем, рассказав не одну, а десять разных историй, ни одной при этом не закончив, зато снабдив пространными рассуждениями о смысле жизни вообще и о мужчинах в частности. (Это вовсе не оголтелый мужской шовинизм нашей редакции, а реальный факт. Мы удержимся от любых дополнительных комментариев по этому поводу и просто скажем отдельное спасибо всем нашим корреспонденткам.)

▸Опасные игры

«Однажды вечером моя подруга Вика предложила сыграть с ней в изнасилование. Я согласился. Мы представили, что комната — это купе вагона. Я поздним вечером захожу в купе, где есть свободное место. Вика одета, на ней — туфли со шпильками. И еще: мы договорились, что если кому-то это перестанет нравиться, то сигналом будет слово «Стоп!»

И вот я захожу, мы здороваемся, начинаем беседу. Потом она говорит, что в это купе вообще-то никого не должны были сажать, кроме нее. Я ответил, что отсидел срок за изнасилование и что у меня на пенисе татуировка «Дернешься — убью». Она сказала, что ей неприятен этот разговор и она идет к проводнику. К этому моменту мы, кажется, действительно стали пассажирами этого поезда. Я грубо сказал, что она никуда не пойдет. Вика встала с кресла и быстро пошла к двери. Я вскочил, схватил ее сзади (она весит всего 45 кг — легкая добыча), и тут она со всей дури ударила шпилькой по моей голой ступне. У меня в глазах загорелось много лампочек. Я схватил ее и бросил на диван. Сел на нее сверху, но ничего не мог сделать — она сопротивлялась, как зверь, мне приходилось держать ей руки и ноги, но она все равно ухитрилась расцарапать мне все лицо. В конце концов я схватил подушку и прижал подушкой руки ей к лицу, а сам попытался одной рукой стащить с себя футболку. В этот момент она освободила одну руку и ударила меня по ребрам (и откуда в ней столько силы?). Я совсем потерял контроль, сорвал с себя футболку, начал рвать на ней одежду. И здесь она разрыдалась, у нее просто началась истерика. Она повторяла: «Денис, это ты? Я боюсь!»

Мое сердце было готово разорваться пополам. Я обнимал, целовал, успокаивал ее. Минут через десять она успокоилась. Я спросил, почему она не сказала «Стоп!» Она просто забыла.

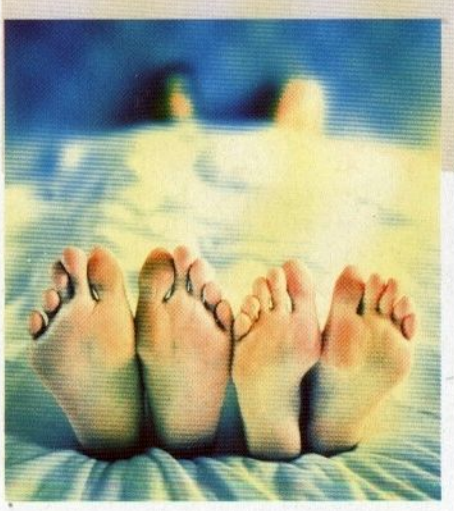
На следующий день я выглядел как будто попал под паровоз. Все лицо исцарапано, ребра болят, нога еле влезла в сандалию, и я хромал. Вика была в восторге».

Денис. Санкт-Петербург

М-да, повезло тебе, Денис, ничего не скажешь. А вообще-то в твоей истории много положительных аспектов.

- У твоей подружки хорошо развито воображение.
- Она умна. Почти наверняка она не забыла слово-сигнал, но воспользовалась обстоятельствами, чтобы выместить на тебе обиды, которые, видимо, успела накопить. Причем сделала это так, что ты еще оказался вынужден просить прощения. Браво! Нет слов.
- Она уверена в том, что ты очень сильный и выносливый. Именно поэтому она лупила тебя изо всех сил, искренне веря, что особого ущерба тебе это не принесет.
- Она доверяет твоей доброте и снисходительности. Ни на секунду она не сомневалась в том, что ты ей не навредишь, и устроила скандал, только когда ты начал портить ее одежду.
- Теперь ты знаешь, что в случае чего твоя подружка сможет за себя постоять. Это знание делает жизнь мужчины куда спокойнее...

А в следующий раз выберите какую-нибудь другую игру. Например, в дочки-матери. В худшем случае она тебя отшлепает.



▸Подвиг кочегара

«В самый кульминационный момент (вы понимаете какой) мы узнали, что будем друг у друга первые. Поэтому я решил сперва свою подружку «раскочегарить», прежде чем...

Первым делом я стал искать у нее клитор. Видя, что мне самому с этой деликатной задачей не справиться, я обратился к ней за помощью в надежде, что она мне все покажет и расскажет, но, увы!.. Моя партнерша сама не знала, где у нее находится этот важный для женской сексуальности орган. Я в поте лица своего колдовал над ней руками, пальцами и даже языком — но все оказалось безрезультатно. В конце концов у нас ничего не получилось. Наверное, это трудно назвать «худшим сексуальным опытом» — но спасибо моей подружке, что с ее помощью у меня теперь есть хоть какой-то опыт. Пусть ничего не было, зато я увидел, что есть у женщин меж... (зачеркнуто) в нижней части живота в натуральную величину».

Александр, г. Киров

Зря ты, Александр, полагаешь, что «ничего не получилось». То, чем вы занимались, называется «куннилингусом» и является частью сексуальной игры. Кстати, древние восточные трактаты о сексе весьма пропагандировали такой способ эротического общения, да и современные сексологи уверяют, что женщина легко достигает оргазма при куннилингусе. Впрочем, «в поте лица» это было делать необязательно: женщин гораздо больше возбуждают легкие прикосновения. Мимо клитора ты едва ли промахнулся, но в следующий раз учти: он находится в самой верхней части угла, образованного большими половыми губами, и представляет собой бугорок длиной в сантиметр. Стимулировать сам клитор также не обязательно — он слишком чувствителен, и у многих женщин такая ласка вызовет ощущение щекотки и даже боли. Эффективнее ласкать область вокруг клитора. Чем ты и занимался. Главное, не комплексуй — твоя девушка должна быть благодарна такому внимательному партнеру, который ее удовольствие ставит выше своего. Самое время для второй попытки разъяснить поосновательнее, что же находится у женщин в нижней части живота. Желаем успеха!

▸Рояль в облаках

«В то время я учился в первом классе и жил у моей бабушки под Воронежем. Как и всякая нормальная бабушка, моя пыталась вырастить из внука гармоничную личность — и отправила меня в музыкальную школу. Учительницей там была молодая особа с впечатляющим бюстом. Поскольку я был мальчик с хорошим воображением, я достаточно четко представлял, что там. Каждый раз, возвращаясь из школы, я находился под большим впечатлением от музыкальных занятий...

И вот однажды мы шли с моим соучеником-ровесником, и меня дернуло поделиться с ним своими гениальными планами. Планы сводились к следующему: я предложил ему на пару угнать самолет (какой-то ИЛ, стоящий на площади городка в качестве памятника) и улететь, прихватив с собой нашу учительницу. Причем с роялем. Зато совсем без одежды. Впечатлившийся товарищ тут же побежал домой и все выложил своей маме. А та — моей бабушке. Бабушка, педагог с сорокалетним стажем, в течение недели держала меня под жестким прессингом, выясняя подробности далеко идущего проекта. Я молчал, как китайский партизан под пытками...»

Максим Васильев, Москва.

Рояль — это чересчур. Он плохо влезает в самолет. Однако кто бы подумал, что шестилетние дети бывают такими эстетами? Впрочем, наш консультант-сексолог сообщает, что рефлексы сексуального характера могут наблюдаться даже у эмбрионов на седьмой неделе после зачатия. И никакие педагоги с сорокалетним стажем буквально ничего не могут поделать с этим обстоятельством.

▸Половая холодность

«Моя подруга захотела разнообразить наши отношения в постели. Где-то она вычитала, что резкая смена температур в этот момент заставляет мужчину испытывать намного более сильные ощущения во время оргазма. И вот в тайне от меня она пронесла в спальню лед, и, когда ей показалось, что настал решительный момент, она высыпала мне его на ягодицы. Вместо того чтобы оценить ее затейливость, я с воплем скатился с нее, а она еще обиделась, потому что, с ее точки зрения, я не мог в такой момент все бросить из-за такой ерунды. А если смог — значит, я настоящей страсти не испытываю».

Иван, Симферополь.

Многие медики очень не любят фильм «9,5 недель». И есть за что. Именно благодаря этому произведению врачам нередко приходится проводить весьма экзотические манипуляции, например удалять маслины, застрявшие в пупочном отверстии, и банановую кожуру, оставшуюся во влагалище. Что касается «температурной амплитуды» — метода, нередко рекомендуемого в различного рода секс-инструкциях, — то здесь также не обходится без травм, самая распространенная из которых — местное обморожение копчика. Так что ты совершенно правильно скатился. Но тебе еще повезло. Те же поклонники «температурной амплитуды» советуют, например, прикладывать лед только к одной ягодице, а ко второй — горячий утюг. Честное слово. Так что скажи спасибо, что обошлось без этого...

Цитаты из писем

Авторы этих строк не стали победителями конкурса. Но цитаты из их писем мы позволили себе напечатать здесь, чтобы сохранить их для истории:

►«Никогда раньше мне не приходилось слышать про оральный секс — поэтому я не мог понять, что происходит. Почему-то мне в голову пришла самая идиотская из всех возможных догадок — мне показалось, что она хочет мне его откусить! Недолго думая, я ударил ее кулаком по голове, вскочил, схватил свои трусы и помчался прочь...»

►«Этот рассказ о том, как из-за дешевых и низкоморальных отношений пришли в состояние окончательного разрыва высокоморальные и дорогие отношения...»

►«Когда она расстегнула мне ширинку, то обнаружила там бронежилет...»

►«Мне было жаль, что я потратил свои калории на человека, который их недостоин...»

►«...а твоя подруга лежит с лицом, как у горгоны Медузы, на котором явственно проступают слова: «У тебя все, как не у людей. Даже кончил — и то на стену!»

►«С сексом у меня все хорошо, но не могли бы вы прислать мне те ботинки, которые изображены на стр... в вашем предыдущем номере? Я бы очень хотел их иметь».

►«Ее я обнял, стал немного
ласкать.
Нас нежно и чутко обняла
кровать.
Но вдруг произошел у меня
инцидент,
Мой «друг», как сосиска, поникнул
в момент».

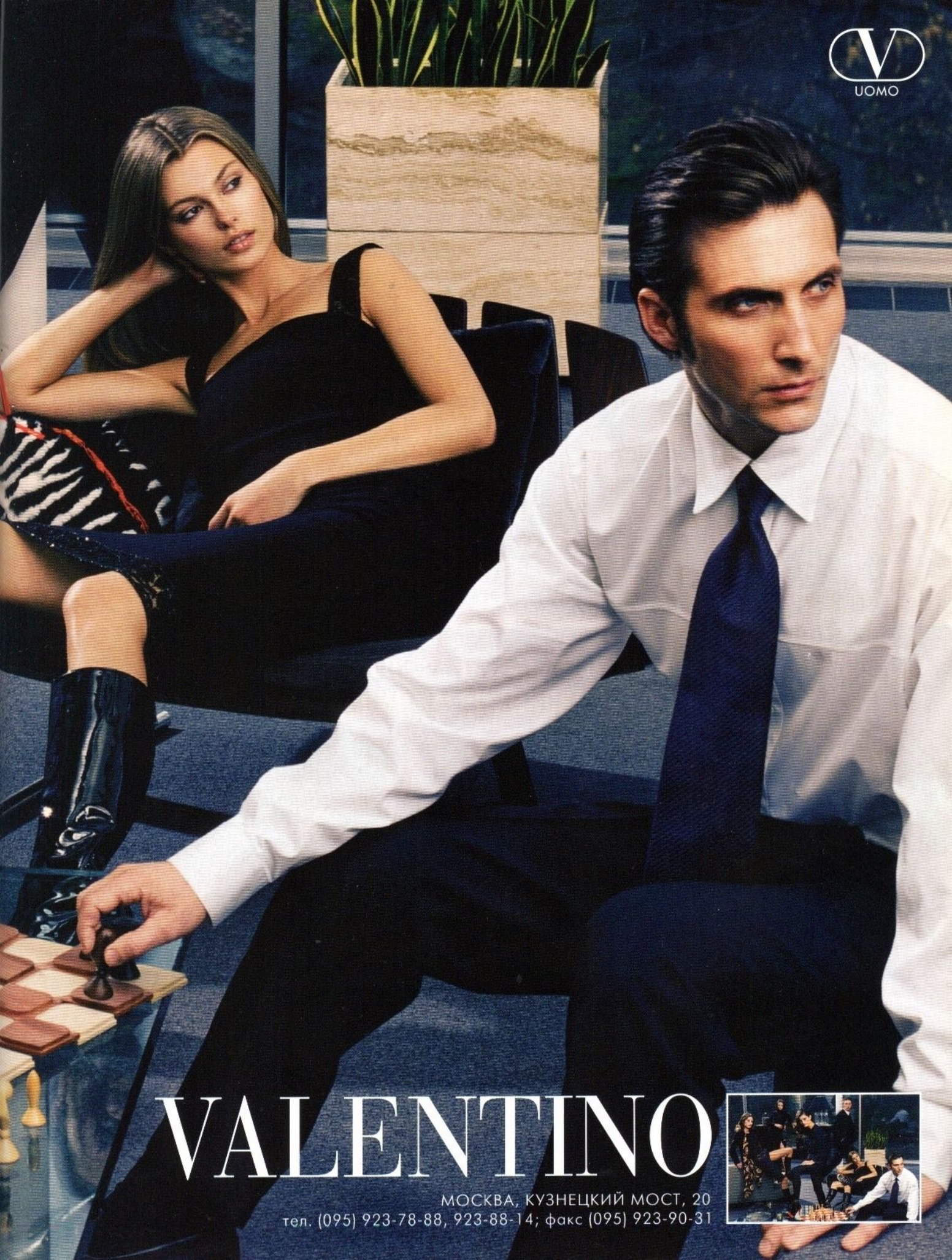
Статья была уже закончена, когда в редакции решили дать один из призов женщине. Чтобы состязание прошло по олимпийской системе (новой, утверждающей равноправие полов, а не старой, когда женщин, нелегально пробравшихся на Игры, тут же скидывали со скалы). Победительницу выбрали по номинации «Самое характерное женское письмо из присланных на конкурс».

►Гимн женской нетактичности

«Эта история может быть названа моим наихудшим опытом с элементами юмора, сатиры, гимном женской нетактичности и однобокости человеческого желания. В общем, мне начало казаться, что мой приятель потерял ко мне всякий интерес. Мысли о том, что у него неприятности, что стоит жара, мне просто в голову не приходило. И сидя как-то на кухне, я ничего умнее не придумала, как начать обсуждать с ним смысл наших отношений. Его утверждения типа «я тебя люблю» и «я все делаю для тебя, а у тебя семь пятниц на неделе: то тебе есть, то спать, то (пардон) трахаться, то в кино, а то на речку» мною были восприняты вполуха и, само собой, как оскорбление. «Вот объясни мне, — сказала я, — в чем смысл нашего союза? Он не может быть назван интеллектуальным, поскольку ты говоришь мне, что я глупая, и не может быть назван сексуальным, поскольку ты меня не хочешь». Тут мне показалось, что наступил конец света — на мою голову было обрушено все: оценка моих умственных способностей, жары, правительства и начальства. На следующий день мне стало стыдно. Не знаю, является ли это худшим опытом, просто захотелось написать в журнал, который даже свои кривые ноги умеет преподнести с юмором. С наилучшими пожеланиями. Маша. Москва».

И тебе всех благ, Маша. Надеемся, твой приятель порадуется призу. (За наши кривые ноги — отдельное спасибо!)

Итак, господа, благодарим за участие в конкурсе. Желаем, чтобы ничего подобного с вами впредь не случалось. А пятерку победителей-счастливчиков (а точнее несчастливчиков) просим получить суперпрочные и гиперсексапильные презервативы Sico. Особое спасибо фирме «БОЛЕАР МЕДИКАЛ», эти призы предоставившей! Редакция просит всех победителей связаться с нами по телефону: (095) 232-1750 для получения призов.


UOMO
VALENTINO
МОСКВА, КУЗНЕЦКИЙ МОСТ, 20
тел. (095) 923-78-88, 923-88-14; факс (095) 923-90-31

Сейчас
ты
прочтешь
классную
статью.

Будущее скрыто мраком. Но пытливый взгляд прорицателя проникает сквозь покровы тьмы.

К гадалке не ходи

Автор: **Тедди Йель**

Провидеть будущее может каждый. Ты тоже. Зря не веришь. Вот смотри: ты точно можешь предсказать, что следующим летом состоится Олимпиада. И даже уточнить — в Сиднее. И ты с абсолютной уверенностью можешь заявить, что если очень долго держать в руках раскаленную кочергу, то ненароком можно и обжечься. Правда, окружающих ты этим не потрясешь. Для того чтобы вызвать восхищенный шепот, недостаточно выдать слушателям точный прогноз будущего — нужно еще уметь сделать это красиво и загадочно. Поэтому патентованные маги и колдуны с лицензией вынуждены эффектно себя рекламировать. Они носят восточные халаты, взъерошивают брови, покупают хрустальные шары и заводят черных кошек, невзирая на стойкую аллергию на кошачий дух.

Тебе вся эта дребедень ни к чему. Ты можешь научиться заглядывать в будущее без лишней патетики — как в декорациях, так и в методах. Пусть мертвые души разыскивают налоговые инспекторы, бесов изгоняют врачи-наркологи, а столы двигают грузчики. К чему излишняя суета, когда будущее можно провидеть и более простыми способами, основанными на логических умозаключениях и владении нужной информацией.

Фотоиллюстрация: Fergus Greer

Хочет ли эта женщина лечь со мной в постель?

Германский сексолог Марианн Тройани, автор книги «Спонтанный оптимизм», делает любопытное замечание: «Если женщина сжимает соломинку своего коктейля не уголком рта, а самой серединой губ, то это, безусловно, может свидетельствовать о ее подсознательной готовности к оральному сексу с объектом». И хотя профессиональные сексологи вообще имеют свойство видеть готовность к оральному сексу повсюду, их выкладки порой стоит принять во внимание.

Долго ли я буду жить?

Исследователи Национального Американского института здравоохранения в 1965 году обследовали 6000 мужчин в возрасте от 45 до 68 лет, проводя тестирования на силу их рук, — испытуемые должны были выжимать ручные эспандеры. Через двадцать пять лет эти материалы были подняты и институт решил проверить состояние здоровья этой группы. Результаты оказались ошеломляющими — те обследуемые, что за четверть века до того продемонстрировали хорошую хватку, сейчас были наиболее здоровыми и сильными. Те, чьи результаты были самыми слабыми, по большей части не дожили до повторного обследования. Медики сделали вывод — крепость мышц рук может служить верным индикатором здоровья человека.

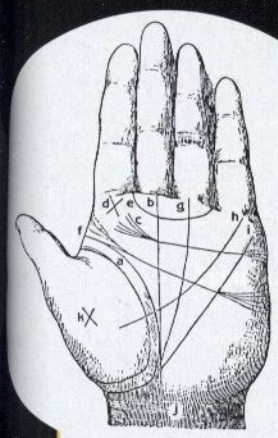
Так что, знакомясь с человеком, ты, едва пожав ему руку, уже можешь сделать выводы о состоянии его здоровья и вероятной продолжительности его жизни. И сам не пренебрегай упражнениями, которые развивают эти важные мускулы.

Говорит ли этот человек правду или врет?

В некоторых американских детективных агентствах есть скрытый метод проверки клиента «на вшивость» старым стулом. Посетителю предлагается рассохшийся и сильно скрипящий стул, после чего агент, ведущий беседу, слушает не столько ответы клиента, сколько показания стула, который скрипит тем яростнее, чем больше нервничает сидящий на нем человек. Заведи такой агрегат в своем офисе и сможешь пользоваться им как детектором лжи в случае, если возникнет надобность.

Буду ли я лысым?

В принципе, сейчас быть лысым модно. Но если ты все-таки всерьез обеспокоен перспективой утратить шевелюру, то можешь внимательно рассмотреть корни своих волос. Известный дерматолог Франк-



Сколько ей лет?

Гадание по руке в этом случае может принести кое-какие результаты. Женщины обычно изводят неимоверное количество лифтинговых и регенерирующих кремов, ухаживая за своим лицом, а руки оставляют в относительном небрежении. Если на руке есть морщины и пятна — нечто среднее между светлыми родинками и веснушками, — то женщине не меньше сорока пяти лет. Если ногти обгрызены, то, вероятно, ей меньше восемнадцати: чаще всего ногти грызут девочки-подростки, чья нервная система, находящаяся в стадии развития, легко обзаводится подобными тиками.

Если тебе приспичило все-таки узнать ее точный возраст, то можно это выяснить, использовав общее женское свойство — отчаянное любопытство и тягу к таинственному. Предложи ей провести кабалистический опыт (кабалистика — наука о тайном смысле чисел). Выдай даме калькулятор и попроси ее набрать на нем свой возраст и умножить это число сперва на семь, а потом на 1443. Теперь, едва бросив взгляд на полученный результат, ты узнаешь искомое — полученное число будет состоять из трижды повторенного числа ее возраста. Пример: ей — 28 лет. 28 на 7 = 196. Умножаем 196 на 1443 и получаем число 282828. Если девушка не математик и не бухгалтер, то она будет потрясена.

Матиас Шаарт утверждает: если у основания волоса видно темное утолщение и микроприпухлость, это знак того, что луковица находится в плохом состоянии и, если не принять срочные меры, она в ближайшее время отомрет. Чем больше луковиц поражено, тем скорее нужно начать принимать защитные меры — известно, что большинство препаратов, которые сохраняют и лечат волосы, обладает хорошим положительным эффектом, чего не скажешь о средствах для регенерации уже погибших луковиц.

Будет ли дождь сегодня днем?

Есть приметы, которые указывают на то, что это произойдет. С известной степенью вероятности.

1. По телевизору говорят, что дождь будет —50%
2. По телевизору говорят, что дождя не будет — 50%
3. Птицы летают низко к земле — 60%
4. Накануне вечером солнце садилось в багровые тучи — 60%
5. С утра выпала обильная роса — 70%
6. Соседка Ольга Васильевна ушла на работу с зонтиком — 99% (1% — Ольга Васильевна понесла зонтик в ремонтную мастерскую)

А, вообще, я ей нравлюсь?

Ну нельзя же честно открыть рот и спросить: «Как ты думаешь — я классный парень, или ты сейчас собираешься оставить мне телефон справочной службы Казанского вокзала и сбежать?» Женщины — существа деликатные и жалостливые, поэтому она сейчас скажет тебе комплимент, а потом ты с успехом выяснишь, что поезд Москва-Сызрань прибыл по расписанию.

Поэтому перестань пялиться на передние вытачки ее блузки и внимательно посмотри ей в глаза. Если она взволнована присутствием твоей особы, ее зрачки будут реагировать на это расширением. Другие хорошие показатели — учащенный и неровный ритм дыхания и усиленное сердцебиение — можно определить, пригласив ее на танец.

Понравится ли мне эта видеокассета?

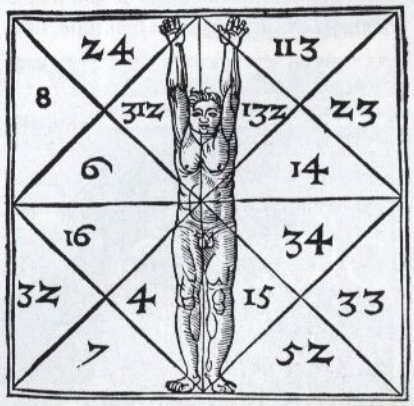
Колонки кинокритики в журналах обычно ведут профессионалы. А профессионалы от кинематографа — это обычно такие люди, которые в грош не ставят Джеки Чана и Шварценеггера, зато могут превознести до небес картину очередного перпендикулярного скандинавского режиссера — шедевр, в котором грустная пожилая женщина три часа подряд очень старательно и очень медленно отмывает очень грязную ванну.

Поэтому пренебреги обзорами в прессе и ориентируйся сам. Изучи все аннотации к фильму. Если на кассете имеются хвалебные цитаты известных актеров и режиссеров — хорошо. Эта публика охотно хвалит по-настоящему качественные коммерческие фильмы, но болезненно реагирует, когда нужно воздать должное очередному гению.

Чем хуже качество печати на коробке, тем хуже будет качество пленки. А если в тексте имеются грамматические ▸

Какая судьба уготована этой машине?

Самый простой способ проверить жизнеспособность автомобиля — это продержать его несколько часов в неподвижности, а потом откатить и исследовать участок асфальта, на котором стояла машина. Любое влажное пятно — это опасный сигнал. Охлаждающая жидкость оставляет пятна оранжевого или зеленого цвета. Масло коричневое. Капли, которые могут просачиваться из рулевого привода и сервоусилителя, имеют красный цвет. Тормозная жидкость либо прозрачна, либо обладает коричневатым оттенком. Бензин можно определить по характерному запаху. Если дело происходит в теплую погоду, то прозрачная влага без запаха скорее всего окажется протечкой конденсата из климатической установки. Обнаружив лужу, поступай с машиной так же, как с младенцем, — чем мокрее, тем быстрее нужно найти кого-то, кто сможет срочно привести ее в порядок.



Упадет ли мой самолет?

Нет. Реальный шанс попасть в авиакатастрофу для тебя, как для среднестатистического человека, составляет один на несколько миллионов, то есть почти нереален. Тем не менее, даже его можно снизить — выбирая себе наиболее надежную компанию. Статистики о самолетах, потерянных той или иной компанией, тебе не предоставят ни при продаже билетов, ни при посадке в самолет, но эти сведения ты можешь найти самостоятельно в Интернете, введя в поисковую систему комбинацию слов. Например — **crash+airplanes+(название авиакомпании)**. Другой очень важный показатель надежности компании — качество ее обслуживания. Нет, на работу двигателей не могут повлиять ни мусор с предыдущего рейса под креслами, ни спущенная петля на чулке стюардессы, ни лежащие на видном месте газеты с сообщениями об авиакатастрофе в Панаме (по традиции, строго соблюдаемой уважающими себя компаниями, тиражи газет, в которых содержится информация о таких происшествиях, в самолете не распространяются). Но кто знает, если они забыли поменять лампочку в световом табло, призывающем пристегнуть ремни, то не забыли ли они еще чего-нибудь? И, наоборот, чем внимательнее авиакомпания к самым ничтожным мелочам, тем больше вероятность того, что в отделе технического обслуживания они также не терпят ни малейшей халатности.

ошибки, то можешь сразу ставить крест на переводе: значит, студия записи решила сэкономить на литературном редакторе.

Долго ли я буду переживать после развода?

Две недели — именно такой срок психологи отводят на адаптацию человека к жизни в одиночестве. То есть этого срока достаточно, чтобы избавиться от физиологического дискомфорта и чувства социальной незащищенности, повлиять на которые очень трудно, — они все равно будут присутствовать, даже если инициатором развода был ты. А вот уже дальнейшее зависит только от тебя: если растравливать свои переживания, то их можно растянуть и на долгие годы. Специалисты советуют в этом случае постараться вести более активную жизнь и чаще находиться в обществе других людей. Но общества счастливых пар, чей пример может вогнать тебя обратно в депрессию, рекомендуется осознанно избегать.

Цапнет ли меня эта псина?

Да:

- ►Она не лает, а глухо ворчит.
- ►Голова низко опущена.
- ►Нижняя челюсть дрожит. Зубы обнажены.
- ►Хвост поджат или виляет.
- ►Зверюга смотрит тебе в глаза.
- ►Шерсть на загривке топорщится.
- ►У тебя в руке палка, которой ты пытаешься обидеть бедную собачку.

Нет:

- ►Она громко лает (при этом ее рост превышает 20 см в холке).
- ►Голова поднята высоко.
- ►Язык вывешивается наружу.
- ►Она поворачивает голову, осматривая тебя.
- ►Шерсть на спине блестит (значит, волоски лежат ровно).
- ►Ты говоришь с животным спокойным доброжелательным тоном: «Фу, как не стыдно! Ай-ай-ай!»

Какая очередь подойдет быстрее?

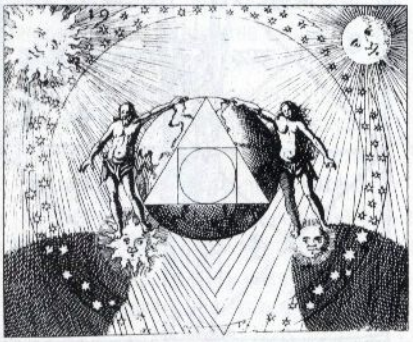
Проблему выбора правильной и быстрой очереди нужно решать, исходя из ситуации.

Очередь в продуктовом магазине лучше занимать ту, где больше мужчин, чем женщин, — мужчины обычно покупают меньшее количество продуктов.

В очереди на паспортный контроль или таможню в аэропорту наоборот, луч- ►

Будет ли мой брак долгим?

Специалисты по вопросам семьи и брака утверждают, что есть три фактора, при наличии которых браки распадаются лишь в исключительных случаях:



1. Дети. Чем больше — тем надежнее. Пары с двумя детьми расходятся в два раза реже, чем пары с одним ребенком, а при наличии трех детей вероятность развода сокращается еще в два раза.

2. Наличие общего имущества. Когда ты с женой на пару владеешь одним замком во Франции, одним реактивным самолетом и одной сталелитейной компанией, разводиться сложнее, чем когда у вас имеется лишь пара банок консервированной фасоли во взятом напрокат холодильнике.

3. Тесные отношения с родственниками с обеих сторон. Общественное мнение по-прежнему очень важный фактор. Кроме того, родственники больше, чем друзья, заинтересованы в ваших матримониальных отношениях, поэтому они часто готовы помочь и делом, и советом, когда имеется необходимость срочно выровнять курс вашего брачного корабля.

В общем, чем сильнее может повлиять развод на образ жизни супругов, чем больше на них ответственности, тем больше они готовы к тому, чтобы искать компромиссы.

ше выбирать «дамский вариант» — мужчины чаще подвергаются проверке. Если тебе предстоит выбрать одну из нескольких автомобильных очередей — на бензоколонке или перед контрольно-пропускным пунктом, не бойся пристраиваться к хвосту длинной вереницы тяжелых фур, несмотря на то что эта очередь раза в два длиннее, чем цепочки легковушек. Один профессионал Коля гораздо быстрее расплатится, заправится и проедет, чем два Толи и две Оли, чьи машины, поставленные одна за другой, занимают столько же места, сколько один Колин транспорт.

Какого роста будет мой ребенок, когда вырастет?

Существует более-менее проверенный способ вычисления возможного роста ребенка. Рост матери и рост отца в сантиметрах складывается, и результат делится на два. Для девочки от полученного числа отнимается пять сантиметров, для мальчика эти пять сантиметров прибавляются. То есть, у матери ростом в 170 см и отца ростом 182 см сын, вероятно, будет иметь рост 181 см, а дочь — 171 см. Правда, на показатели роста также существенно влияют здоровое питание, медикаменты, физическая активность и еще масса других факторов.

Сумею ли я во время отпуска уложиться в отведенную сумму денег?

Нет, если у тебя будет возможность хоть как-то пополнить запас наличных. Известно, что во время отпускных поездок человек покупает самое большое количество ненужных ему вещей. Это объясняется сразу четырьмя причинами:

1) тебе хочется иметь вещественные свидетельства твоей поездки;
2) ты не уверен, что обязательно попадешь сюда еще когда-нибудь, — и поэтому, возможно, у тебя имеется лишь единственный шанс в жизни купить вот эту сушеную игуану. Грех им не воспользоваться;
3) на новом непривычном месте человек подсознательно стремится увеличить свое жизненное пространство и закрепить его за собой, окружив себя принадлежащими ему вещами. Не секрет, что мы очень часто воспринимаем себя через предметный мир: в месте, где все вокруг «чужое», возникает колоссальный соблазн немедленно накупить как можно больше «своего»;
4) на родине друзья и домочадцы с нетерпением ждут мешков с сувенирами.

В результате ты везешь из отпуска очень мало денег и очень много багажа, забитого всякими полезными в хозяйстве штучками типа стеклянных бус, парадных передничков масайских девственниц и прессованных кубиков слоновьего навоза, вроде бы помогающего при ангине. MH

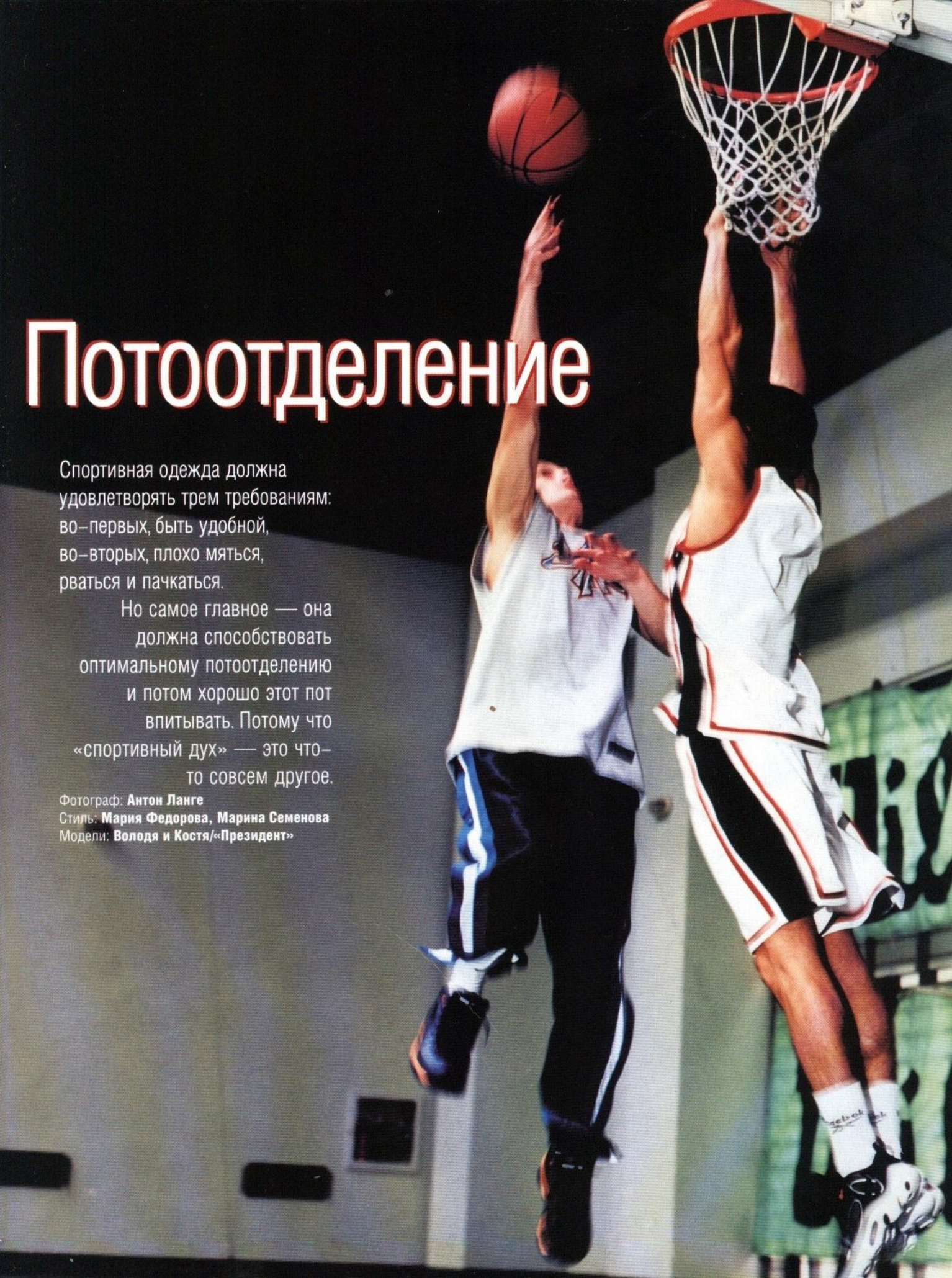
Что произойдет с грудью моей подружки через несколько лет?

Останется ли она такой же крепкой и высокой, или сила земного притяжения все же возьмет свое? Есть пять признаков того, что грудь обвиснет.

1. Дети. Много. Все выкормлены самым естественным образом.
2. Она часто сидит на диете, а затем снова набирает вес. В груди много жировых отложений, поэтому при постоянной смене ее объема мышцы теряют упругость.
3. Размер. Если в возрасте от 20 до 30 лет у нее большой (от 3-го размера) бюст, то после тридцати грудь почти наверняка опустится.
4. Она занимается спортом без поддерживающего бюстгальтера. Купи его ей немедленно.
5. Она сделала операцию по увеличению груди. Лишний груз, незапланированный природой, неудержимо тянет вниз.

Слева **Спортивные брюки** Reebok, $25; **толстовка** Reebok, $50; жилет Dubin, $86. **Спортивные брюки** Levi's All–Duty, $89; **толстовка** Reebok, $60; **кроссовки** Reebok, $105.

Справа **Майка** Nike, $27; **шорты** Nike, $30; **носки** Reebok, $10; **кроссовки** Reebok, $110. **Майка** Reebok, $10; **спортивные брюки** Adidas, $55; **кроссовки** Nike, $110; **мяч** Nike, $30.



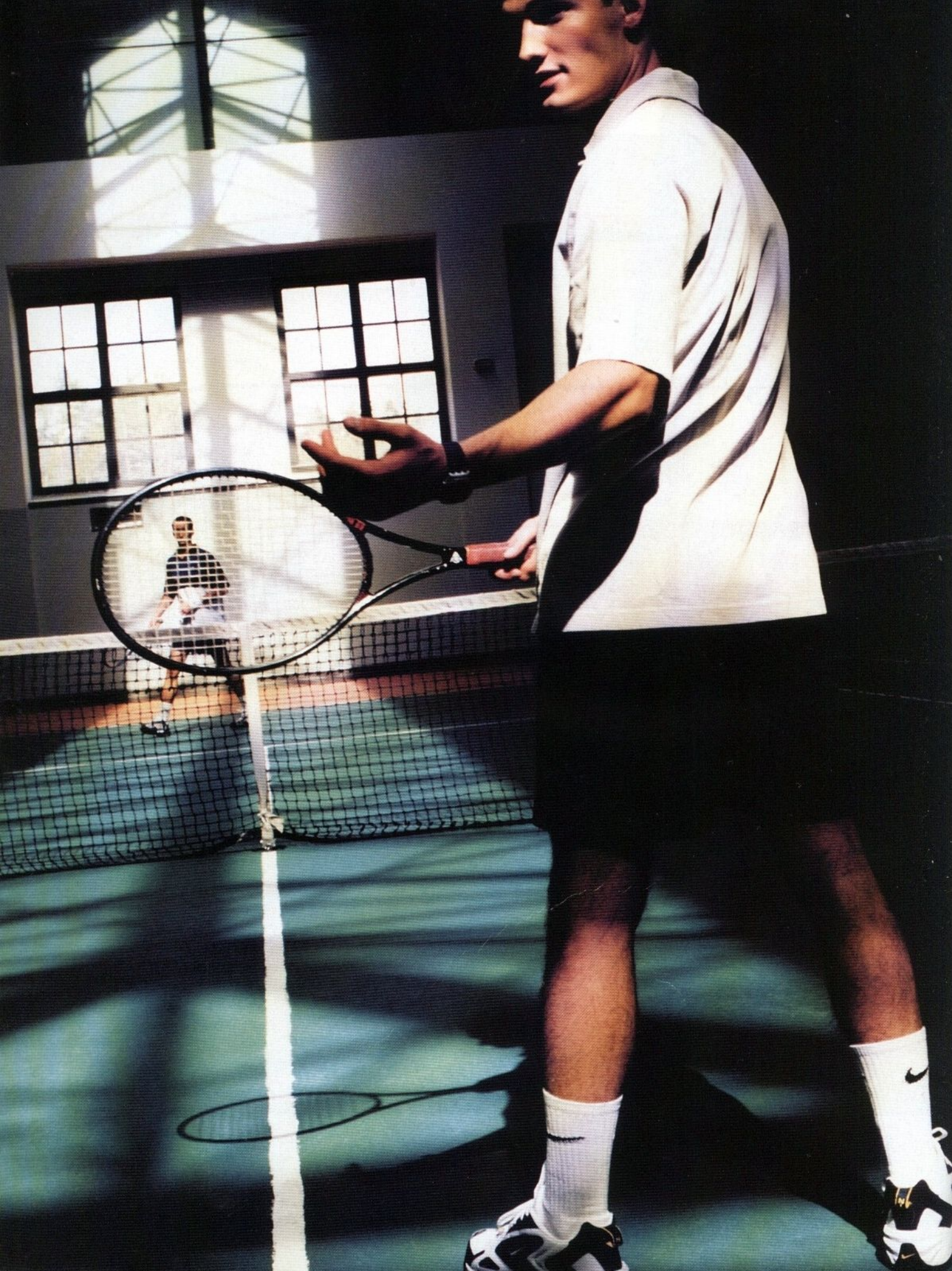
Потоотделение

Спортивная одежда должна удовлетворять трем требованиям: во–первых, быть удобной, во–вторых, плохо мяться, рваться и пачкаться.

Но самое главное — она должна способствовать оптимальному потоотделению и потом хорошо этот пот впитывать. Потому что «спортивный дух» — это что–то совсем другое.

Фотограф: **Антон Ланге**
Стиль: **Мария Федорова, Марина Семенова**
Модели: **Володя и Костя/«Президент»**

Слева **Спортивные брюки** No Limits, $30; **футболка** No Limits, $44.
Справа **Рубашка поло** Lotto, $54; **шорты** Reebok, $20; **носки** Reebok, $10; **кроссовки** Adidas, $89.
Рубашка поло Snou & Co., $34; **шорты** Nike, $30; **носки** Nike, $7 **кроссовки** Nike, $80.



Слева **Рубашка поло** Nike, $30; **шорты** Reebok, $20; **носки** Nike, $7; **кроссовки** Nike, $80; **часы** Swatch, $120.
Справа **Спортивные брюки** Levi's All-Duty, $89; **футболка** Sisley, $26; **трикотажная спортивная куртка** Asics, $44; **перчатки** Asics, $22.

ЭХ-М

Автор: **Отте Пель**

А!

Иллюстрации: Влад Лестников

Моя шестидесятилетняя матушка неизменно голосует за Явлинского. Она любит похвастаться мной перед подружками. Посещает выставки в Доме Художника и консерваторию, но терпеть не может ходить в рестораны, так как убеждена, что на такие деньги можно две недели вполне сносно питаться, если покупать продукты на оптовом рынке. Она подкрашивает волосы фиолетовой краской, но, кажется, постепенно склоняется на уговоры воспользоваться импортным препаратом, который мы с женой подарили ей в прошлом году, и обратиться из марсианки в пепельную блондинку. Она закармливает внуков черносмородиновым вареньем — «там витаминчики!» — и тратит им на подарки полпенсии. Она с упоением пропалывает грядки на «фазенде» и гордится патиссонами размером с мельничный жернов. И очень обижается, когда я забываю позвонить.

Ее замечания и придирки иногда смешат меня, а иногда бесят. Главное, что я иногда не могу отделить в ее словах зерна от плевел. Когда она утверждает, что незачем тратиться на йогурт — гораздо полезнее перемешать кефир с вареньем, — я пропускаю это мимо ушей. Когда она заклинает меня носить теплый шарфик при температуре в десять градусов тепла, я тихо зверею. Но некоторые ее настойчивые замечания вошли мне в плоть и кровь, а когда я ими пренебрегаю, то меня грызет препротивное чувство вины. Умом я понимаю, что вряд ли у меня разовьется язва от шашлычного соуса, что если я пью второй бокал вина, то это не означает третью стадию алкоголизма. Но иногда ловлю себя на мысли, что чувствую себя глупо в фартуке перед раковиной с грязной посудой только потому, что она мне с детства внушала: работа делится на мужскую и женскую. А когда я огрызаюсь в ответ на особо едкие замечания, то меня смутно беспокоит — а вдруг моя дерзость укорачивает ей жизнь.

То, как складываются наши отношения с матерью, отражается на всех будущих взаимосвязях — с женой, с начальством, с детьми. Рано или поздно приходит время научиться отличать предрас-

судки от житейской мудрости и не путать ее реальную обиду с попыткой манипулировать тобой при помощи сыновних чувств. Психологи помогут тебе в этом разобраться.

Вглядись в знакомые черты

Возможно, твоя мама принадлежит к одному из пяти распространенных типов. В этом случае твои проблемы в личной жизни уходят корнями в детство. Но так или иначе объективная оценка пойдет тебе на пользу.

1. Жертва

Краткая характеристика: несчастна в замужестве, настроение неустойчивое, тревожное.
Любимая фраза: «Когда я умру, ты вздохнешь с облегчением!»
Типичные действия: утирает слезы носовым платком, который всегда держит наготове.
Характер ее сына: уступчив до самоотречения, эмоционально зависим от матери, вникает во все ее проблемы и не может ей отказать.

2. Паникерша

Краткая характеристика: явные эмоциональные проблемы, чередование депрессивных и тревожных состояний.
Любимая фраза: «Продолжай в том же духе — но учти, что потом будешь горько раскаиваться!»
Типичные действия: поглощает пригоршнями успокоительные средства, склонна утешаться алкоголем.
Характер ее сына: эмоционально нестабильная личность, постоянно винит себя в том, что не может помочь матери справиться с проблемами.

3. Генерал в юбке

Краткая характеристика: властная, не терпит возражений и требует полного подчинения.
Любимая фраза:: «Ты меня прекрасно слышал. Ступай и делай, что тебе говорят!»
Типичные действия: следит за порядком и отдает распоряжения.
Характер ее сына: неуверенный в себе, типичный «подкаблучник».

4. Святая

Краткая характеристика: беспрекословная рабыня, выполняющая все прихоти мужа, самооценка низкая.
Любимая фраза: «Сейчас я принесу твои тапочки, дорогой!»
Типичные действия: глажка, стирка и уборка.
Характер ее сына: копия отца — эксплуататор и домашний тиран.

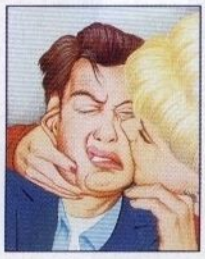
5. Придирчивый критик

Краткая характеристика: ни о чем не просит, холодная, отчужденная.
Любимая фраза:«Такой, как ты, никогда ничего не добьется!»
Типичные действия: угрожающе поднимает указательный палец.
Характер ее сына: нестабилен, постоянно меняет женщин, род деятельности. Мечтает доказать всем вокруг, что способен добиться успеха.

Против мамы есть приемы

1) Она называет тебя Васятка, Борюнчик или каким-нибудь подобным идиотским детским прозвищем. Если тебя это раздражает, объясни ей, что чувствуешь себя при этом глупо. Если не поможет, придумай ей какое-нибудь детское прозвище — Мурмуля, Большая Медведица или Ухти-Тухти. Назови ее так пару раз на людях. Если она возмутится — напомни ей, что ты тоже просил не коверкать твое имя. Скорее всего она уступит.

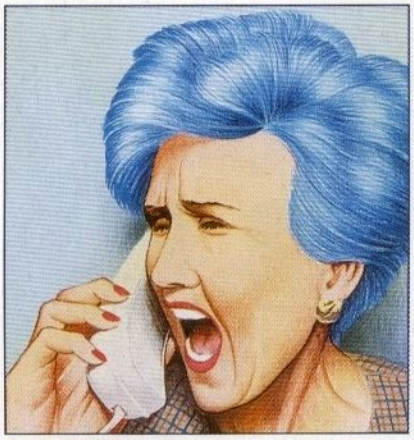
2) Она ерошит тебе волосы. Или треплет за щеку. Или пытается задушить тебя в объятьях. Все эти проявления нежности связаны все с той же тоской по твоему утраченному детству. Если тебе невмоготу, опять же попробуй дать ей знать.

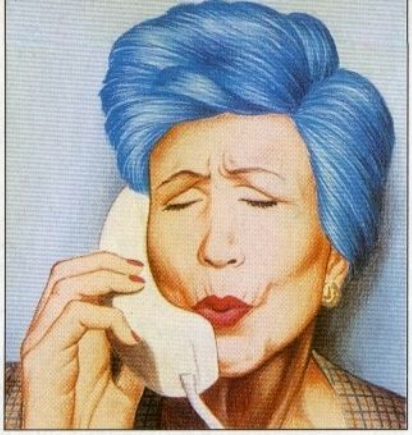


3) Она приходит без предупреждения. Прими срочные меры! Стоит дать слабину, и ты уже никогда не будешь вполне принадлежать самому себе. Поэтому, коль уж она нагрянула, как можно тверже сообщи ей, что, хотя ты и рад ее видеть, впредь пусть ее визиту предшествует телефонный звонок.

4) Она орет на тебя по телефону. Молча повесь трубку. Когда она перезвонит, объясни, что твой телефон автоматически отключается, если громкость голоса превышает нормальные человеческие нормы. Довольно действенный способ.

5) Она звонит тебе по любому пустяку. Возможно, она чувствует себя одинокой. Если ты можешь в данный момент с ней поговорить, то будь паинькой и дай ей возможность высказаться. От тебя не убудет — а иногда можно совмещать разговор с нехитрыми домашними делами. Ведь все, что от тебя требуется: «угу-угу», «да ну?!» «какой ужас!» «будем надеяться, что ничего страшного».





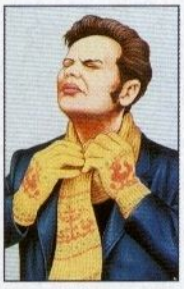
Доверяй, но проверяй

Мама настоятельно требует...
...провести с ней новогодние праздники

Твоя мама живет в другом городе, вы давно не виделись, но у тебя совершенно другие планы на январские выходные. Отказать ей очень трудно, тем более если вы год не встречались. Чтобы не попадать в подобную ситуацию, старайся в течение года выкроить пару раз по два-три дня, чтобы ее навестить — на майские праздники, в день ее рождения. Тогда в Новый год тебя не будет так мучить совесть.

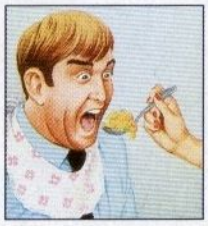
...носить перчатки и шарфик, которые она тебе связала

Ты не представляешь, чтобы кто-нибудь увидел тебя в этих желтых вязаных перчатках в полоску. Но ведь ей так хотелось тебя порадовать! Мало какие подарки из тех, что мы получаем в жизни, приготовлены с такой любовью, и это стоит ценить. Ты можешь взять с собой шарфик, когда идешь в гости к маме и надеть его прямо в подъезде. И уж во всяком случае не забудь ее поблагодарить.



... положить себе еще две тефтельки

Мама уверяет, что эти мясные тефтели ты в детстве просто обожал. Ты же твердо уверен в одном — за последние шесть раз, когда она готовила к твоему приходу исключительно ЭТО, оно тебе смертельно надоело. Мягко скажи ей, что тебе очень нравится, как она готовит, и что ты соскучился по ее фирменным отбивным. Тогда у нее войдет в привычку спрашивать, что тебе приготовить в этот раз.



...наконец приструнить свою зарвавшуюся женушку раз и навсегда

Конфликт между невесткой и свекровью — тяжелое испытание для того, кто находится на линии огня, то есть для тебя. Пойти на поводу у матери — решение неудачное, ибо нормальная жена с этим не смирится. Надо выяснить причину конфликта, понять взаимные претензии сторон и выработать несколько непреложных правил — например, мама не приходит без предупреждения и не вмешивается в невесткино хозяйство, а жена не делает ей замечаний в присутствии внуков.

Почему у нее волосы такого странного синего цвета?

Когда волосы седеют, у них появляется желтоватый оттенок. Есть старомодный способ устранить желтизну — с помощью подсинивания. Так же поступают с бельем, чтобы придать ему сияюще-белоснежный вид. Иногда женщины моют волосы оттеночным шампунем чаще, чем следует, или держат его на голове слишком долго. В результате вместо иллюзорно-белого возникает интенсивно-синий. Деликатно намекни маме, в чем заключается проблема, если, конечно, она ненамеренно «косит» под Мальвину.

Материнские предостережения, которыми можно пренебречь

1. «Ты упадешь и разобьешь себе голову!»

Череп — штука достаточно прочная. Раскроить голову можно, только упав с большой высоты или ударившись со всей дури об острый угол твердого предмета. При падении с высоты человеческого роста можно заработать трещину костей черепа, но чаще дело ограничивается сотрясением мозга.

2. «Человек всегда должен носить чистое белье потому, что каждый может попасть в автокатастрофу, а если врачи увидят несвежие трусы — сраму не оберешься».

В условиях срочной медицинской помощи никому нет дела до чистоты твоего белья. Чистое белье надо носить по множеству других причин — как гигиенических, так и эстетических.

3. «Будешь трогать его руками — отвалится!»

Нет никаких научно подтвержденных сведений о том, что онанизм может повредить половому члену. Врачи считают, что мастурбация — естественная функция полового созревания.

4. «Не корчи рожи, а то лицо таким и останется!»

Как бы ты ни закатывал губы в трубочку, как бы ни пытался достать языком до носа, паралича лицевых нервов это спровоцировать не может!

5. «Не ходи без теплого пальто, простудишься!»

Переохлаждение является причиной простуды лишь отчасти — просто эпидемии ОРЗ приходятся на холодное время года. Болезнь вызывается вирусом, и если целый день ты не бегал по делам в промокших ботинках, а сидел в тепле, но в окружении чихающих приятелей, то вероятность заболеть значительно выше.

6. «Этой штукой можно выколоть глаз!»

Чтобы выколоть глаз острым предметом, нужно очень постараться, и уж тем более он не вытечет, как сырое яйцо. При касании глаза к любому предмету молниеносно рефлекторно закрываются веки и сокращаются мышцы глаза — защищая глазное яблоко от повреждения.

Зверь-мама, или Как там у жучков-паучков?

Императорские пингвины
Пока несчастные папаши ложатся телом на амбразуру... то есть на гнездо с яйцами, которые необходимо оберегать от совершенно нечеловеческих минусовых температур

Антарктиды, отрожавшиеся мамаши отправляются в рыболовно-оздоровительный круиз по теплым океанским течениям. Домой они возвращаются в разгаре антарктического лета, когда папаши уже потеряли половину веса в борьбе за выживание потомства.

Аргентинская рогатая лягушка
Не мать, а ехидна какая-то. В том смысле, что ест все шевелящееся меньших чем она размеров. Включая собственных дочурок и сынишек. Среди прочих 1300 видов животных, уличенных в каннибализме, наиболее активными пожирателями приплода являются щуки и окуни, а также многие виды ящериц.

Морские коньки
Мамаши откладывают икринки — до 600 штук, между прочим, — в специальные яйцемешки папаш. И упархивают. А бедный отец не только 6 недель выращивает эмбрионов в собственном теле, но еще и испытывает родовые схватки, когда выпускает их в светлое будущее.

Гаги
Вот уж мамы так мамы. Готовы выщипать весь пух из собственной груди, чтобы устлать им гнездышко для отпрысков. Кстати, именно этим пухом, разоряя гнезда, набивают куртки добрые дяди-изготовители зимней одежды некитайского производства.

Пауки-волки
Несмотря на мерзкую паучью внешность — добрые внутри. Заботливость их столь велика, что они таскают на своей спине все многочисленное потомство до тех пор, пока оно просто перестает там умещаться по причине взросления. То есть 2-2,5 месяца. Впечатляет! Хотя неплохо было бы узнать, что по этому поводу думают маменькины сынки и дочки.

Мыши
Проводя исследования мышей, ученые Кембриджского университета выявили у одной из них ген «дурного материнства». Вела себя маманька вызывающе. Съедала все, что было в кормушке, демонстративно не оставляя ни крошки своим мышатам. Самое смешное, что впоследствии ученые определили — дурной ген достается мышкам от папаш-мутантов.

Почему твоя мама стала меньше ростом?

Известно, что старушки бывают «усыхающие» и «разбомбевающие». Если твоя мама стала меньше ростом, сгорбилась, то это может быть симптомом остеопороза — заболевания, характерного для женщин в постклимактерическом возрасте. С годами рост может уменьшиться на 6–8 см. В этот период в женском организме нарушается обмен кальция. Костные ткани позвоночника размягчаются, в них появляются микротрещины, позвоночник деформируется. Тяжелые сумки, которые мамы упрямо таскают до глубокой старости, создают дополнительную нагрузку на спину. Если твоя мама старше 65 лет, если тебе кажется, что мама горбится, а раньше ты такого не замечал — сподвигни ее на поход к врачу. В клинике проведут исследования и назначат необходимое лечение.

Мама и жена — близнецы-сестры?

Вопросы на засыпку:

1. Назови какую-нибудь привычку жены, которая вызывает у тебя раздражение. Когда мама делала то же самое, ты тоже часто злился?
2. Распределение домашних обязанностей в твоей нынешней семье такое же, как у родителей?
3. Опиши достоинства жены. Можно ли то же самое сказать о твоей маме?
4. Вспомни последний спор со своей женой. Возникали ли у тебя с мамой подобные разногласия?

Если ты ответил утвердительно на большинство вопросов, то ты и в самом деле женат на копии мамочки. И не надо расстраиваться по этому поводу. Если у вас с мамой были дружеские отношения, то ты сделал удачный выбор. А вот если она подавляла тебя или отношения с ней были полны конфликтов, то эти проблемы спроецируются на супружество. Люди склонны многократно наступать на одни и те же грабли — им трудно изменить привычную модель поведения.

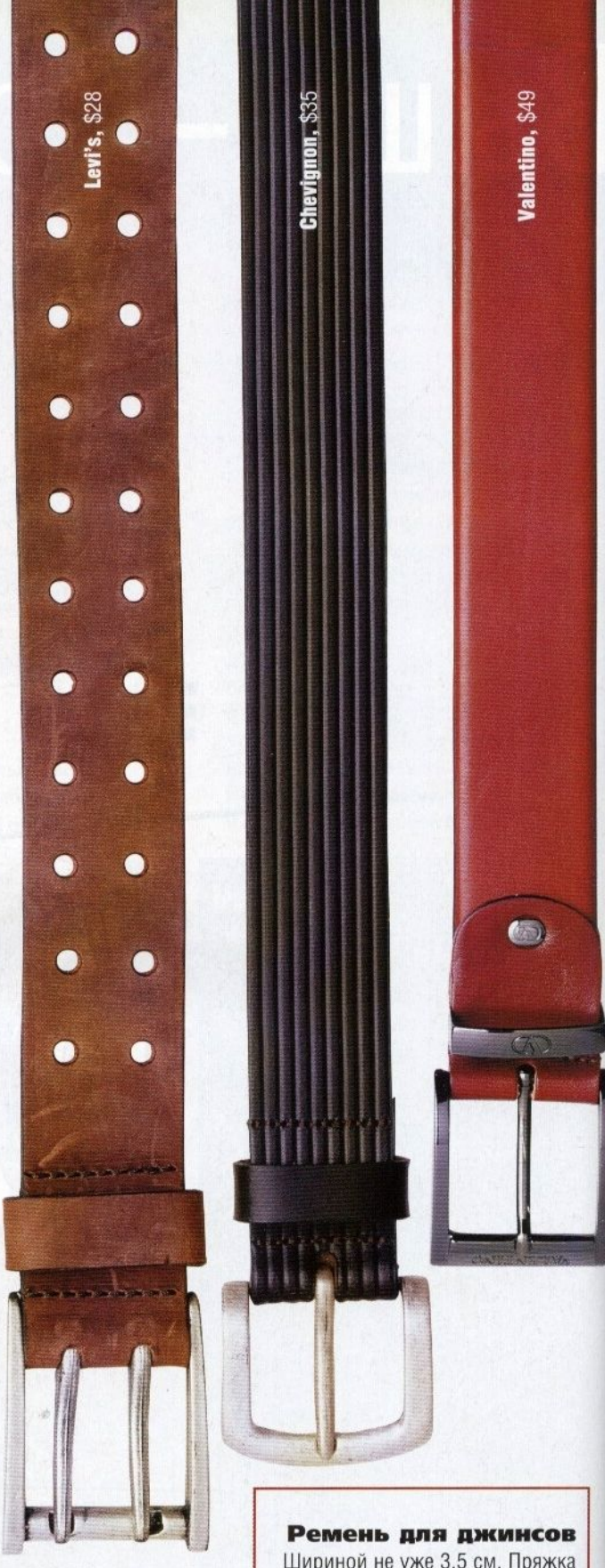
Фото: Tony Stone Images

Hermitage S.A. - эксклюзивный дистрибьютор в России.
Тел.: (095) 725-4410, факс: (095) 725-4411. Товар сертифицирован.

Хлёстко

Мало того, чтобы штаны не падали! Хорошо бы еще и не упасть в глазах окружающих, а это может произойти, если ты вденешь в шлевки строгих брюк со стрелками свой любимый тисненый ремень с пряжкой в виде головы мустанга.

Брючный ремень
Он не должен быть шире 3,5 см. Пряжка легкая, узкая, почти совпадающая по ширине с самим ремнем. Допускается золотое напыление.



Ремень для джинсов
Шириной не уже 3,5 см. Пряжка крупная, по ширине значительно больше ремня. Может быть медной, черненой или с бронзовым покрытием.

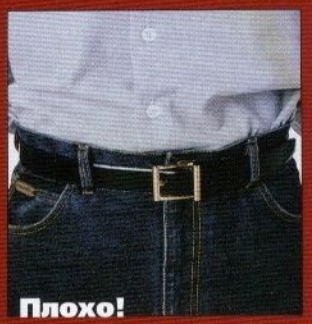
Универсал
Одинаково подходит и к джинсам, и к брюкам. Ширина — около 3,5 см. Пряжка достаточно массивная, но узкая, обычно белого металла — матовая или блестящая.

ВСЁ ПОБОКУ?

По тому, какой ты носишь пояс, можно определить и твой социальный статус, и твое чувство стиля. Тут недостаточно просто купить самый дорогой ремень.

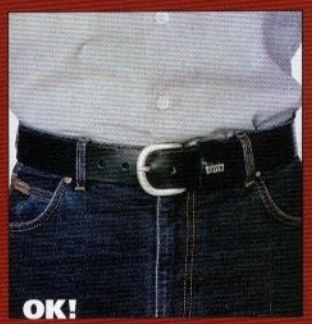
Брючный ремень (Bvlgari, $260)

Брючный ремень не должен быть самой заметной деталью твоего костюма.



Этот ремень слишком узок для широких шлевок джинсов.

Ремень для джинсов (Levi's, $35)



Ремень шириной 4 см подходит к джинсам своей грубоватой текстурой и крупной пряжкой.

Похоже на ремень безопасности, которым тебя пристегнули к рабочему месту.

Универсал (A.Guardiani, $120)

Ширина ровно 3,5 см. Пряжка неброская и не слишком широкая.

Тот же самый ремень вполне уместно смотрится и на джинсах.

Жизнеобеспечение:

СИСТЕМЫ В

НОРМЕ!

Попробуй выявить и устранить возможные поломки своего организма с помощью нашего плана самодиагностики из шести пунктов.

У каждой надвигающейся катастрофы есть свои приметы: твоя машина оборудована индикатором нарушений режима работы двигателя, трубы в твоем подвале покрываются ржавчиной задолго до того, как начнут протекать или лопаться, а пейджер жалобным писком предупреждает тебя о необходимости срочной замены его подсевшей батарейки. Тем не менее народные приметы — это, конечно, хорошо, но иногда строгий научный подход куда как предпочтительнее. Особенно если речь идет о твоем здоровье. Иногда любые предупреждающие сигналы проявляются слишком поздно, иногда имеют невыраженную форму и непонятно к чему относятся, а иногда ты и сам просто не обращаешь на них внимания, пытаясь решать проблемы полумерами, вместо того чтобы детально во всем разобраться.
У тебя есть выбор: либо ты платишь деньги врачам, которые с помощью специальной компьютерной техники будут следить за работой твоих жизненно важных систем, либо учишься это делать сам. Основные системы твоего организма рассчитаны на длительный период безотказной работы — если ты будешь вовремя проводить диагностику и профилактический ремонт.
Главное — овладеть навыками самоконтроля и периодически их использовать.

Костная система

Десятки миллионов людей ежегодно обращаются за медицинской помощью в связи с переломами, болями в суставах и другими костно-мышечными недугами.

Наиболее вероятный способ сломаться

► Остеопороз. У мужчин старше 50 лет риск получить перелом, вызванный уменьшением содержания кальция в костях, по меньшей мере в 10 раз выше риска заболеть раком предстательной железы. Начиная примерно с 40-летнего возраста человек ежегодно теряет в среднем 1% костной массы.

► Артрит. Артритом страдает приблизительно каждый десятый из нас. Проявляется он болями в суставах.

► Переломы. В среднем каждый мужчина в течение жизни ломает кости дважды. Мужчины в возрасте от 18 до 44 прежде всего должны следить за лодыжками — четверть всех переломов у этой возрастной категории случается после того, как «нога подвернулась».

Проверка системы

Пройди быстрым шагом 5 км. Если ты преодолеешь это расстояние меньше чем за 45 минут без боли в суставах и их припухания, можешь считать, что твоя костная система исправна.

Профилактика

Оттянись на тренировке. Лучшее упражнение для сохранения суставов здоровыми — бег. Но бегу обязательно должна предшествовать разминка из упражнений на растяжку. Это играет важную роль, поскольку в результате чрезмерного напряжения мышц могут случиться растяжения или разрывы связок.

Приземляйся плавно. Чаще всего суставы травмируют во время игры в баскетбол, волейбол, короче говоря, там, где часто надо прыгать. Ну а те, у кого травмирован сустав, больше других рискуют заполучить артрит. Сустав работает благодаря двум идеально гладким поверхностям, совершающим круговые движения относительно друг друга. Однако, если после травмы на одной из этих поверхностей появляется неровность, она в результате постоянного перемещения стирается. И уже через короткое время каждое движение будет причинять боль.

Чтобы в процессе игры не повредить суставы, защити наиболее уязвимые места — лодыжки, подколенные сухожилия, нижнюю часть спины. После прыжка приземляйся на обе ступни, расставленные на ширину плеч, — так ты меньше рискуешь подвернуть ногу.

Если ты все же получил травму, подумай о том, чтобы сменить этот вид спорта, например на плавание. Это один из лучших способов тренировки больных или травмированных суставов — все они работают одновременно в плавном и контролируемом режиме.

Регулярно пей молоко. Многие не получают рекомендуемую ежедневную дозу кальция (1 г), хотя это и могло бы на 50% снизить риск переломов, связанных с остеопорозом. Эту дозу содержат три стакана молока или три стаканчика йогурта. Можно также принимать специальную пищевую добавку с содержанием кальция. Но необходимо следить за тем, чтобы в организм поступало достаточное количество витамина D, стимулирующего поглощение кальция костной тканью. Простейший способ добиться этого — ежедневное пребывание на солнце в течение нескольких минут.

Дыхательная система

К 80 годам ты успеешь сделать примерно 700 миллионов вдохов и выдохов. Но легкие — это не просто дыхательный аппарат, это и поле битвы с незваными гостями. Легкие служат барьером на пути разного рода опасностей, поступающих в организм извне.

Наиболее вероятный способ сломаться

► Астма. Заболеваемость астмой растет. Причины: загрязненность воздуха, распространение химических продуктов,

многие из которых являются аллергенами, вирусные инфекции, курение, но главное — предрасположенность к аллергическим заболеваниям и ослабление иммунитета.

► Пневмония. Легкие подвергаются вредному воздействию более 30 различных факторов: бактериальных, вирусных и грибковых. При ослабленной иммунной системе это приводит к воспалению и повреждению альвеол, которые перестают дышать, а значит, ты начинаешь получать меньше кислорода.

► Рак легких. Не секрет, что самой частой причиной рака легких является курение. Вещества, образующиеся при сгорании сигареты, приводят к перерождению нормальных клеток организма и возникновению новообразований.

Проверка системы

Поставь горящую свечу на расстоянии 15 см от лица. Сделай глубокий вдох и задуй свечу, не складывая губы в трубочку. Если пламя погасло — легкие функционируют нормально.

Профилактика

Следи за воздухом, которым дышишь. Под воздействием физических нагрузок ты пропускаешь через легкие примерно в 10 раз больше воздуха, чем в спокойном состоянии, поэтому во время тренировки под открытым небом опасность вдыхания загрязняющих агентов увеличивается десятикратно.

Живи в чистоте. По мнению медиков, рост заболеваемости астмой во многом обусловлен влиянием аллергенов, поэтому очень важно как можно реже соприкасаться с аллергенами — и природными, и искусственными. Что касается искусственных аллергенов, то это краски, лаки, стиральные порошки. Почаще убирай квартиру с помощью пылесоса и не забывай проветривать квартиру.

Обязательно сделай прививку от гриппа. Недавно проведенное в Великобритании обследование 445 молодых людей в возрасте 16 лет показало, что у тех из них, кому была сделана прививка от гриппа, вероятность острых респираторных заболеваний оказалась на 63% ниже, чем у тех, кто побоялся прививки.

Сердечно-сосудистая система

Болезни сердца по-прежнему занимают первое место в ряду основных причин смертности населения.

Наиболее вероятный способ сломаться

► Инфаркт. При типичном инфаркте из-за закупорки или спазма коронарной артерии прекращается доступ кислорода, и это ведет к гибели сердечной мышцы. Инфаркт — самая серьезная мужская проблема начиная с 35-летнего возраста. Инфаркт неприятен еще и тем, что даже если врачам удается спасти пациента, то высока вероятность получения инвалидности.

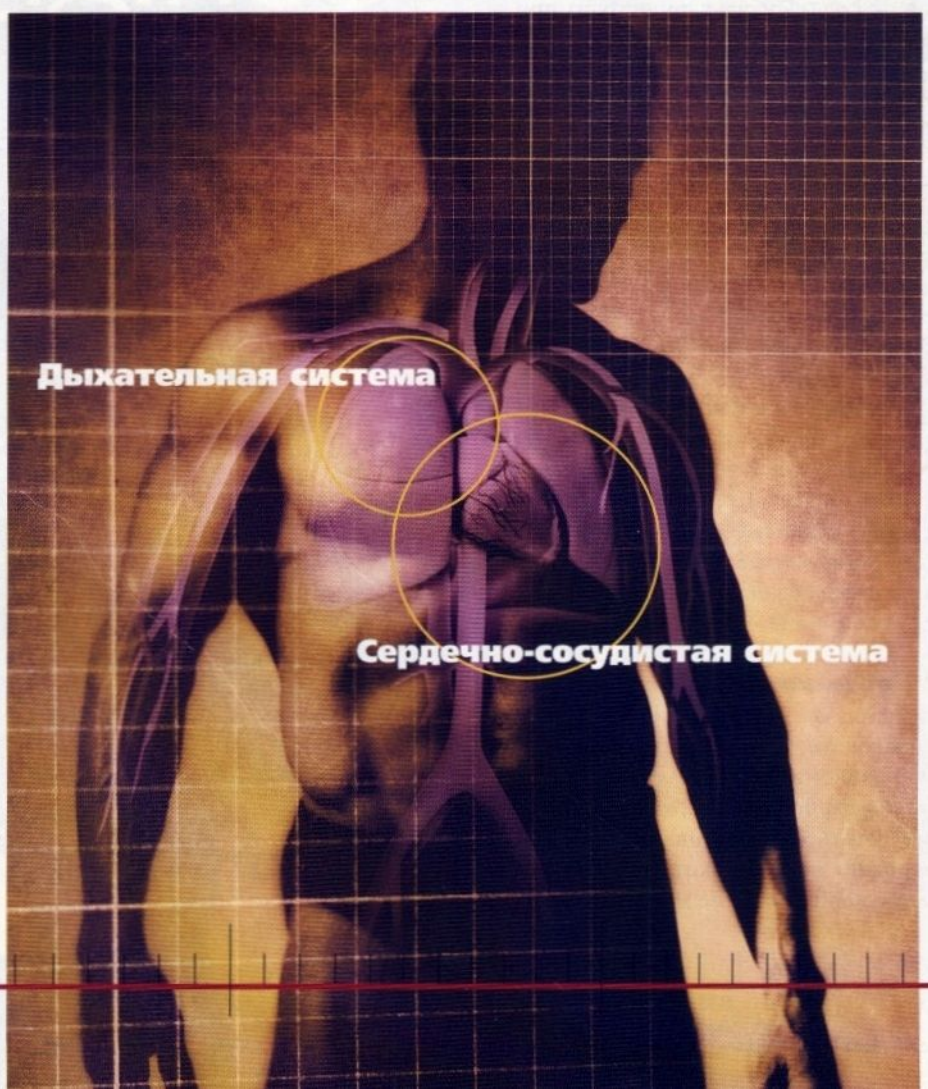
► Сердечная недостаточность. Гиподинамия приводит к тому, что сердце не выдерживает даже умеренные нагрузки. Проявляется это слабостью, сердцебиением, одышкой, болями. А ведь всего-навсего поднялся на 5 этаж без лифта!

Проверка системы

Проверяй уровень холестерина в крови не реже одного раза в пять лет и каждый год измеряй давление. Следи за симптомами, которые могут свидетельствовать о заболевании сердца. Ощущение дискомфорта в груди после физических нагрузок, признак того, что с сердцем у тебя не все в порядке.

Профилактика

Наиболее типичное время для инфаркта — утро понедельника. По понедельникам и в конце рабочей недели опасные нарушения сердечного ритма достигают пикового уровня. Причиной является стресс, обусловленный сменой режима. Причем больше влияет не сам стресс, а то, как ты на него реагируешь. Реакция, в результате которой учащается пульс и повышается давление, гораздо опаснее состояния подавленности. Научись контролировать себя, и опасность для сердца существенно снизится. ▸



Ешь орехи, а не чипсы. Проводившееся в течение 12 лет обследование 22 тыс. британцев показало, что те из них, которые съедали помногу орехов (особенно грецких), были меньше подвержены инфарктам, чем остальные. Уровень содержания в крови полезной разновидности холестерина у них оказался выше.

Нервная система

В результате исследований, проведенных Бостонским университетом среди 65-летних мужчин, был сделан вывод о том, что к 85 годам 11% из них в значительной степени утратят функциональную активность головного мозга.

Наиболее вероятный способ сломаться

► Болезнь Альцгеймера. Если тебе удастся дожить до 85 лет, вполне вероятно, что в дальнейшем ты уже ничего не будешь помнить. Примерно 50% людей в возрасте 85 лет страдают дегенеративными заболеваниями головного мозга.

► Инсульт. Инсульт происходит при закупорке или разрыве одной из артерий, питающих головной мозг, и попадает в тройку основных причин смертности, а среди причин инвалидности занимает первую позицию.

► Травмы. Старение — не единственный путь к ослаблению нервной системы. Ее можно повредить и физически, получив черепно-мозговую или травму спинного мозга (90% травм спинного мозга случается именно у мужчин).

Проверка системы

Самому определить неполадки трудно, поскольку их основные признаки — головная боль, головокружение, слабость или забывчивость — часто нами игнорируются. Единственный способ подтвердить неврологический характер этих явлений — обратиться к врачу.

Профилактика

Больше шевели мозгами. Люди с более высоким уровнем образования, как правило, заболевают болезнью Альцгеймера позднее тех, кто рано перестает учиться. На основании этого факта можно предположить, что интенсивное использование мозга помогает избежать деменции (слабоумия). В общем, заставляй свои нейроны трудиться.

Выпивай стаканчик вина. Последнее исследование датских ученых, проводившееся в течение 16 лет и охватившее более 13 тыс. человек, показало, что испытуемые, регулярно выпивавшие от 1 до 6 стаканов сухого красного вина в неделю, в три раза реже имели проблемы с сосудами головного мозга. Именно слабоумие, обусловленное болезнями этих сосудов, является второй после болезни Альцгеймера наиболее распространенной причиной снижения умственных способностей человека.

Не забывай о витаминах. Витамины Е и С препятствуют развитию болезни Альцгеймера, а витамины В6, В12 и фолиевая кислота снижают риск сосудистых заболеваний. Ежедневно принимай поливитамины, где присутствуют эти компоненты.

Не ныряй после выпивки. Две трети травм спинного мозга приходятся на ныряльщиков, совершающих прыжки в воду вниз головой. Причем половина из них получают травмы после употребления алкоголя. Никогда не прыгай в водоемы глубиной менее 2,5 м, а если выпил, не подходи к ним вообще.

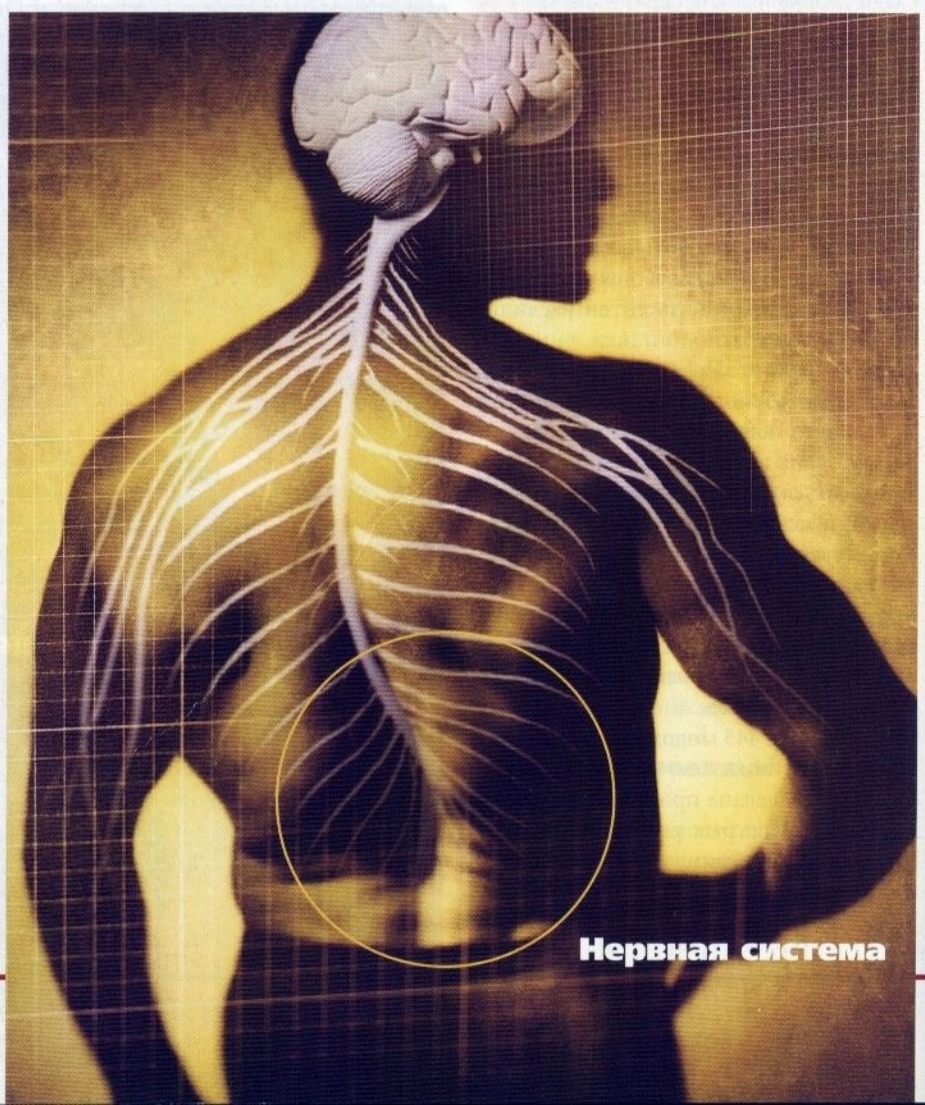
Система пищеварения

Казалось бы, эта система не относится к важнейшим, но неполадки в ней могут иметь неприятные последствия.

Наиболее вероятный способ сломаться

► Рак толстой и прямой кишки. Это заболевание при раннем обнаружении считается одним из самых хорошо излечиваемых. Главное, серьезно относиться к прозаическим функциям организма.

► Изжога. Вроде бы безобидна, но вызывает более сильные эмоциональ- ▸



ные расстройства, нежели диабет или высокое кровяное давление.

Проверка системы
Если при неизменном рационе у тебя вдруг начинаются запоры или случается понос, что-то может быть не в порядке.

Профилактика

Налегай на воду. Основная причина запоров — недостаток воды в организме. Твердый стул повышает давление в прямой кишке, а это в свою очередь приводит к так называемому «вздутию». Поэтому — пей больше воды. Необходимо также употреблять большое количество клетчатки (ее источники — овощи, неочищенные фрукты, отруби).

Разберись с изжогой. Если изжога случается чаще двух раз в неделю, в будущем ты можешь столкнуться с более серьезными проблемами. Хроническая изжога вызвает повреждения слизистой оболочки пищевода. К тому же с изжогой связывают такое распространенное заболевание, как астма. Лучшее лекарство — сочетание антацидного средства (такого, как маалокс или Tums) и блокатора H2-гистаминовых рецепторов, такого, как ранитидин (синонимы — ранисан, зантак). Антацид нейтрализует уже имеющуюся кислоту, а блокатор препятствует ее новому образованию.

Сделай колоноскопию. Процедура не из приятных, но она — единственный надежный способ обнаружения рака прямой кишки на ранних стадиях его развития, когда болезнь легко победить.

Иммунная система

Иммунная система — это не только передовая линия борьбы с вирусами и бактериями. Она также играет главную роль в подавлении раковых клеток и воспалительных процессов.

Наиболее вероятный способ сломаться

С возрастом эффективность иммунной системы снижается, и мы становимся все более открытыми для воздействия инфекций. Однако иммунная система может работать и слишком интенсивно. Аллергические заболевания и артриты — вот два наиболее типичных результата ее чрезмерной активности.

Проверка системы
Если проблем со здоровьем у тебя не возникает, значит, иммунитет в порядке. Но если в течение года ты более шести раз страдаешь от ОРЗ или отита, с ним что-то не так. Обратись к врачу и сделай клинический анализ крови. Лейкоциарная формула крови покажет, насколько крепка иммунная система.

Профилактика

Стань экстравертом. Если ты часто принимаешь участие в культурных мероприятиях и встречаешься с друзьями, — ты меньше рискуешь заболеть. В состоянии стресса головной мозг выделяет особые химические вещества, подавляющие иммунитет. А положительные эмоции помогают справиться со стрессом.

Веди размеренную сексуальную жизнь. Результаты исследования, проведенного университетом Wilkes (шт. Пенсильвания), показали, что занятия сексом оказывают положительное влияние на иммунную систему. Из 111 обследованных мужчин и женщин уровень содержания в плазме крови антител иммуноглобулина А оказался на треть выше у тех, кто занимался сексом 1-2 раза в неделю, чем у тех, чей уровень сексуальной активности был выше или ниже.

Не наваливайся на бактерий всей мощью современной медицины. По имеющимся оценкам, врачи прописывают антибиотики 51% больных насморком. Проблема в том, что неумеренный прием антибиотиков подавляет иммунную систему. В результате возрастает устойчивость вредных бактерий. Если простуда не приняла форму бактериальной инфекции (бронхита или пневмонии), острой необходимости в антибиотиках нет. MH

Фотоиллюстрации: Kevin Irby

Автор: **Виталий Танин**

СТРЕСС в рабочем

порядке

Как известно, работа — это такой волк, который в лес не убежит. Поэтому нам приходится находиться в обществе этого волка почти без отпуска и со слабым намеком на выходные.

Фото: Roderick Angle

Симптомы

- ▶Ты просыпаешься с чувством усталости.
- ▶При мысли о том, что завтра понедельник, ты испытываешь уныние.
- ▶В выходные и по вечерам не знаешь, чем себя занять.
- ▶Ты редко ходишь в кино, на вечеринки и в спортзал, потому что не можешь там отдохнуть от работы. Отдых для тебя — это возможность просто полежать на диване.
- ▶На работе у тебя постоянно бедлам и суматоха.
- ▶Без тебя там все развалится.
- ▶Услышав телефонный звонок, ты первым делом испытываешь беспокойство.
- ▶В середине рабочего дня тебя начинает неудержимо клонить в сон.
- ▶Твои коллеги — сборище жалких тупиц с большими амбициями.
- ▶Иногда ты чувствуешь, что разгружать вагоны было бы легче. Во всяком случае, проще.
- ▶Органайзера тебе хватает максимум на три–четыре месяца. Ты заводишь новый, и уже через две недели в нем не разберется даже отдел дешифровки ЦРУ.
- ▶Дома ты не успеваешь ничего. Цветы могут не поливаться неделями, сливной бачок течет уже три месяца, а про то, что надо бы разобраться в ящиках стола, ты уже год как стараешься не вспоминать.
- ▶День за днем — все одно и тоже. Такое ощущение, что ты ползешь по замкнутому кругу.
- ▶Если бы тебе досталось большое наследство, ты бы немедленно уволился.
- ▶После трудового дня о сексе не может быть и речи.
- ▶Иногда тебе хочется выпить стаканчик-другой яду.

Диагноз

Рабочий стресс

Согласно статистике, ему подвержены две трети работающих людей, а в некоторых профессиях 100% работающих. И что интересно: здесь в группу риска вынесены вовсе не самые опасные, нервные и напряженные виды деятельности, а наоборот, вполне спокойные, но монотонные и изматывающие.

Оказывается, что:

- ▶биржевые брокеры подвержены стрессу на 30% меньше, чем те, кто работает на конвейерной сборке.
- ▶каскадеры — в 3 раза меньше, чем кассиры в супермаркетах.
- ▶журналисты — в 2 раза меньше, чем операторы пейджинговых компаний.
- ▶военные, полицейские и актеры имеют одинаковый процент «стрессовости» — точно такой же, как стенографисты и наборщики в типографиях.

В общем, будь ты укротителем львов, жизнь была бы куда спокойнее. Но ты вынужден гореть на должности менеджера в компании ABC, и вместо симпатичных безобидных львов тебе приходится иметь дело с коллегами, клиентами и начальством.

Вроде бы ничего особенного не происходит — рабочий день выглядит вполне невинно. Ты:

- ▶пятнадцать раз объяснил по телефону, что у Петра Петровича — коклюш, поэтому его до пятницы не будет, и спросил что передать;
- ▶написал для Петра Петровича пятнадцать записок и приклеил их на дисплей его компьютера;
- ▶составил заявку в хозяйственный отдел с просьбой прислать к вам в офис пачку бумаги для ксерокса, коробку скрепок и два гвоздя;
- ▶помог Маше найти в Интернете страницу с медицинскими анекдотами;
- ▶прочитал статью, которую Семенякин собирается отослать в какой-нибудь большой журнал для опубликования, после чего посоветовал Семенякину этого не делать;
- ▶полчаса слушал, как Коля и Толя ругают тренера «Арминии» Билефельда;
- ▶пять раз пил кофе, один раз ел чипсы;
- ▶скрылся от трех клиентов, заказы которых еще не выполнены, и два часа сидел на телефоне, пытаясь выяснить, когда на эти заказы поступит документация из отдела сбыта. В отделе сбыта, разумеется, все ушли на фронт.
- ▶обсуждал с сотрудниками перспективы смены руководства и пытался понять, чем это может обернуться для тебя лично;
- ▶искал курьера и не нашел его;
- ▶съездил к партнерам на презентацию;
- ▶попутно попытался немного поработать.

И смертельно устал. Так что когда под вечер Петра Петровича попросили к телефону в шестнадцатый раз, ты мстительно сообщил, что Петра Петровича посадили в тюрьму за конокрадство, а звонящего просят подъехать в районное отделение милиции для дачи показаний. К сожалению, оказалось, что это звонит вице-президент вашей фирмы.

Хорошо, если вице-президент знает, что эксперты говорят по поводу рабочего стресса. А говорят они следующее.

Наиболее опасная в стрессовом плане ситуация возникает, когда человек выполняет достаточно однообразные действия, не дающие сразу положительного эффекта, но требующие постоянной концентрации и реакции. Если при этом деятельность происходит на фоне регулярных помех и отвлекающих событий, риск стресса увеличивается в несколько раз.

Пример-иллюстрация: рабочий на конвейере прикручивает гайки к деталям.

Насколько велик риск, что через пять часов после начала работы он будет находиться в состоянии стресса?

1. Он выполняет одно движение, вынимая подготовленную гайку из ящика и прикручивая ее на определенное место. Риск стресса — 10% (это монотонный механический труд, не требующий, однако, ▸

Фото: Jay Myrdal

особой реакции и позволяющий одновременно думать о чем-нибудь своем).
2. Рабочий должен успеть поймать гайку, которая ползет по другому конвейеру. В случае пропуска он допускает брак. Риск стресса — 30% (приходится постоянно сосредоточиваться на процессе).
3. Конвейеры ползут то быстро, то медленно. Риск стресса — 50% (не удается наладить единый ритм работы).
4. Гайки нужно прикручивать четырьмя различными способами — в зависимости от того, какую деталь подал первый конвейер. Риск стресса — 70% (постоянно приходится принимать решение заново, при этом следить за двумя конвейерами и скоростью их движения, но работа продолжает оставаться монотонной и неприносящей ощутимых результатов).
5. Рабочий должен подсчитывать в уме количество прикрученных гаек, при этом периодически отвечая на вопросы мастера. Риск стресса — 100%.

Именно поэтому в цехах крупных компаний стараются максимально автоматизировать наиболее монотонный труд, а уж если его вынуждены использовать, то операции сокращены до простейших действий, на рабочих местах царит полная тишина, каждые два-три часа устраивается перерыв на обязательный отдых, а работнику начисляется сдельная оплата — пусть он будет материально заинтересован в том, чтобы наклепать этих деталей побольше, а не сходит с ума, вычисляя, сколько минут осталось до окончания смены.

Все эти производственные приемы вполне можно использовать и в офисе.

Рецепт
Автоматизируй монотонный труд

▶На телефоне в офисе есть автоответчик? Как только Петр Петрович не вышел в первый день на работу — запиши на автоответчике грустным голосом сообщение о болезни любимого коллеги и просьбу оставлять информацию. Эту кассету вместе с букетом незабудок вручите всем офисом Петру Петровичу по случаю выздоровления — она поможет ему войти в привычный ритм работы.

▶Заранее разошли с утра всем трем нетерпеливым заказчикам факсы с изложением обстоятельств дела и телефоном отдела сбыта с просьбой любые претензии адресовать туда. К печатному тексту люди относятся с большим уважением и доверием, чем к твоим попыткам объяснить ситуацию по телефону.

К печатному тексту люди относятся с большим уважением и доверием, чем к твоим попыткам объяснить ситуацию по телефону.

Сократи операции до простейших действий

▶Заложи в компьютер все стандартные варианты документов, которые тебе приходится изготавливать. Приглашения, письма, заявления, объявления и поздравления приходится печатать и изобретать не только секретарям-референтам, так что даже если ты уверен, что ни за какие коржики с маком больше не будешь вести переписку с хозяйственным отделом, не убивай документ, а сохрани его на всякий пожарный случай. Буде пожар случится, внесешь лишь несколько изменений в готовый текст и похвалишь себя за дальновидность.

▶Составь список дел, которые тебе предстоят. Не перегружай память ненужными знаниями о том, что в 14.30 нужно связаться с фирмой-партнером, после обеда зайти к шефу, а в пять часов подняться в бухгалтерию и поздравить Аллочку с днем рождения. Пусть этот список постоянно лежит у тебя на столе: выполненные пункты вычеркивай, новые вноси.

▶Что можно поручить секретарю, поручай секретарю. Отправка факсов, дозвон по наглухо забитым телефонным линиям и поиск одного маленького курьера в большом-пребольшом здании — увлекательнейшее мероприятие, никто не спорит. Но зарплату тебе платят не за это. А если ты хочешь продемонстрировать демократичность, то готовь себе сам кофе. Тем более что так ты положишь в чашку нужное тебе количество кофе и сахара, а значит, убережешься от скачков давления, изжоги и лишнего веса.

Оберегай свой покой

▶Знаешь, почему Толя и Коля любят обсуждать футбольные баталии перед твоим столом? Потому что там есть свободное место. Пара тумбочек для бумаг, выставленных в проход, — и сотрудники будут пробираться к твоей берлоге, только если ты им и впрямь понадобился.

▶На обратной стороне телефонного аппарата есть такой рычажок, которым можно уменьшить громкость звонка до нулевой отметки. Если ты собираешься заняться важной работой, то самое время помудрить с этим рычажком. А если кому-то кровь из носа нужно до тебя добраться, то пусть передает сигналы на пейджер. На телефонные звонки у современного человека уходит до половины всего рабочего времени, и без большинства этих звонков можно обойтись. Этот совет, конечно, совершенно неуместен, если ты работаешь менеджером по связям с общественностью или, например, рекламным агентом, но и для тех и для других рабочий стресс — явление естественное и неизбежное, так что им все равно уже ничем не поможешь.

▶Если ты сидишь в большом помещении, постарайся обустроить рабочее место так, чтобы сидеть лицом к стене. Ко- ▸

нечно, следить за тем, что происходит в офисе, может быть, очень любопытно и даже приятно, зато к спинам куда реже пристают с дурацкими вопросами, их сложнее втягивать в беседу и они, спины, совершенно равнодушны к кокетливым улыбкам Маши, которая опять не может разобраться со сложными полями Интернета.

Оплачивай свой труд

В международных корпорациях принята система разветвленных премий, поощрений и продвижений по карьерной лестнице, которые превращают самую монотонную работу в захватывающую игру на деньги и полномочия. Человек живет в осознании того, что его жизнь с каждым месяцем делается все лучше, он постоянно предвкушает очередные блага за выслугу лет и успешно выполненные проекты.

В нашей стране эта практика пока не распространена. Человек получает фиксированную ставку, и более никаких приятных сюрпризов в его жизни не ожидается. Если ты находишься в такой ситуации, то азарт должен разжигать в себе сам. Самый обычный способ добиться этого — начать копать большую яму начальнику с целью добыть его место. Однако этот путь тернист и уставлен медвежьими капканами — начальники тоже не дураки. Поэтому лучше всего рыть в другом направлении, работая при этом в интересах компании, а именно разрабатывать и выдвигать те проекты, которые могли бы принести тебе лично реальную пользу. И каждый раз оценивай, на-

Наиболее опасная в стрессовом плане ситуация возникает, когда человек выполняет достаточно однообразные действия, не дающие сразу положительного эффекта,

сколько тебе нужно, чтобы ваша фирма провела турнир по хоккею или заключила контракт с молочной фермой на поставку в вашу столовую кефира и ряженки. Найдя положительные аспекты в проекте, ты с большим интересом будешь над ним работать. А если не нашел... ну этого просто не может быть. Ты что, не любишь кефир? Он, между прочим, полезный.

Умей отдыхать

Стресс — состояние не только психологическое, но и физиологическое. Переизбыток информации, нервный настрой на совещании, напряженный трудовой график и необходимость выполнять десять дел одновременно приносили бы меньший вред организму, если бы ты умел прибегать к правильной антистрессовой разрядке.

Что нужно для того, чтобы победить дракона? Завести своего собственного. Что нужно, чтобы справиться с рабочим стрессом? Двухнедельный отпуск в санатории для нервнобольных? Совершенно необязательно. С одной стороны, пролежать две недели меж цветущих левкоев в кадках, пока чуткие руки массажистки рисуют на тебе «рельсы-рельсы, шпалы-шпалы», совсем неплохо. С другой стороны, времени на это нет, да и от мыслей о том, что происходит в твое отсутствие на работе, легко озвереть настолько, что левкоям мало не покажется. Поэтому можно пойти на конфронтацию со своим стрессом. Заставить себя пережить такой стресс, после которого тихий уютный офис покажется тебе раем на земле. Способов существует масса.

- Друзья, эти изверги рода человеческого, зовут тебя после работы на дискотеку? После тяжелого трудового дня ты, по мысли этих бездельников, должен отплясывать до полуночи под грохочущую музыку с незнакомыми девицами? Решительно ответь им «да».
- Компания таки решила провести этот хоккейный турнир и сейчас набирает игроков? Хорошо что им не придется искать на стороне капитана команды — у них же есть ты.
- Подружка, насмотревшись за день любовных мелодрам по телевизору, возжелала разыграть с тобой сексуальную вакханалию, невзирая на то что тебе завтра нужно заканчивать отчет и встречаться в восемь тридцать по поводу перепланировки, а еще подготовить документацию... Хорошая у тебя подружка. Не надо ее разочаровывать.

Ужасные советы для человека, который мечтает лишь о тишине, покое и неподвижности?

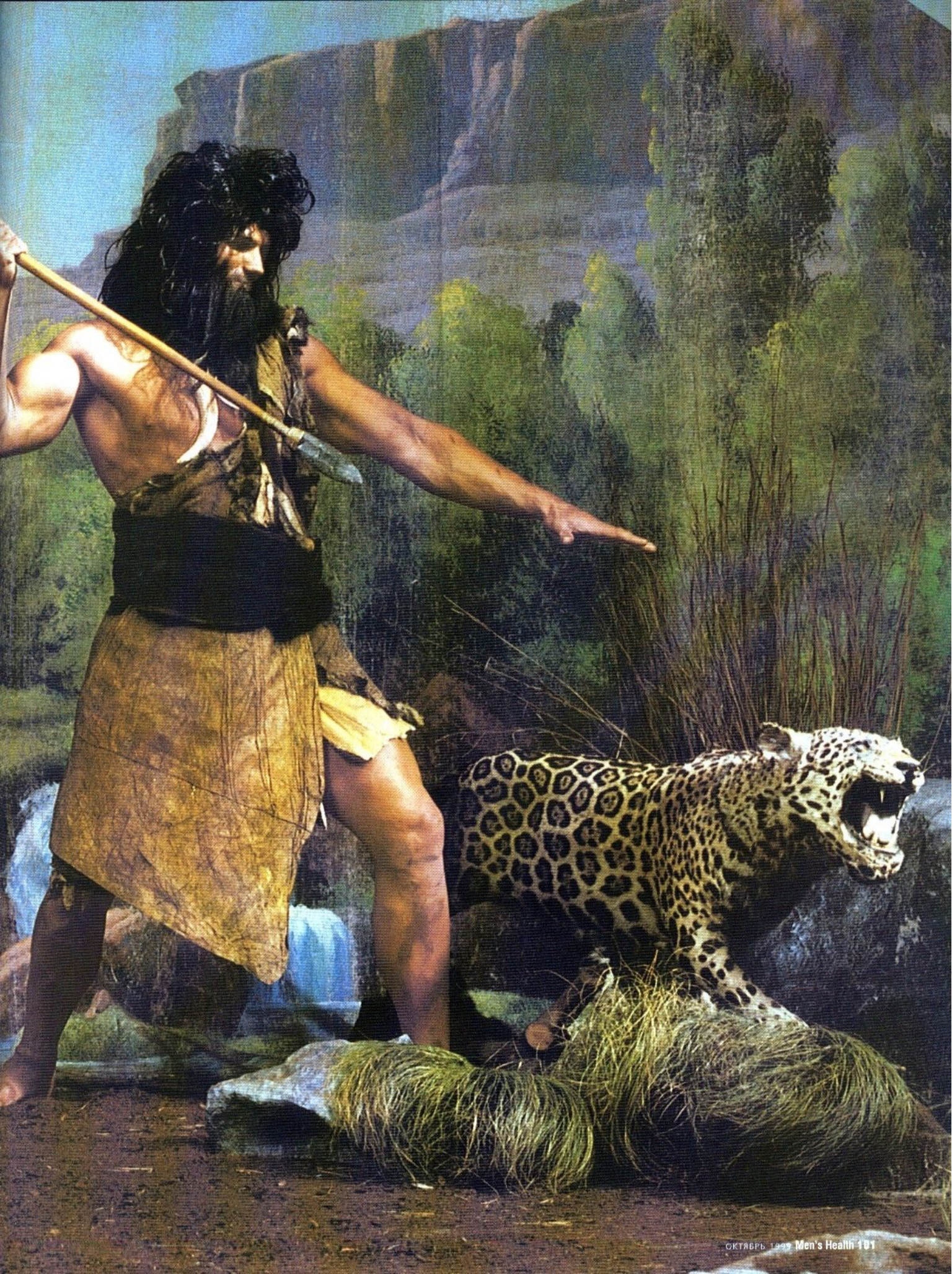
Но дело в том, что, чем насыщеннее и разнообразнее твоя личная жизнь, тем меньше ты будешь зацикливаться на своей работе и тем лучше в конечном счете сможешь эту работу выполнять. Потому что человек, который находится в состоянии стресса, — плохой работник. Он не получает удовольствия от своего дела, легко раздражается и грубит коллегам и партнерам, теряет гибкость мышления и способность легко перестраиваться, заражает своим унынием окружающих... И, наконец, часто простужается, ходит с мешками под глазами и карманами, набитыми таблетками «от желудка», и у него начинает шелушиться нос.

Ты же не хочешь быть таким, правда?

Фото: Roderick Angle

Дикость какая-то!

Вышли мы все из палеолита. И возвращаться туда пока вроде не собираемся. Ну разве что за бесценным опытом — как вынести и осилить разнообразные экстремы с пользой для нашего цивильного организма.



Лицом лепы, мышцами рельефны, зубами жемчужны, жизнью разнообразны... Все так бы и отметил, глянув на нас, людей сообразительных и современных, далекий пещерный пращур. Вот только... Выносливости — ни на грош. По сравнению с пещерным прадедушкой, естественно. Ибо по своим физическим данным был он в среднем, как нынешний средний спортсмен-олимпиец. Камни ворочали, метали копья вперемежку с дротиками, парнокопытных диких на своих двоих загоняли до полного их четвероногого изнеможения, женщин из соседнего племени крали — за волосы, на плечо и быстро-быстро шагов на 10-15 тысяч, чтобы не догнали-отобрали... Словом, уважаемый предок наш, по 16-18 часов качавшийся на палеолитической планете поголовного фитнеса, находился в гораздо лучшей форме чем ты, дорогой наш здоровый читатель. И в этом нет ничего удивительного. Цивилизованная жизнь просто не требует от нашего организма таких титанических усилий. Есть в этом свои плюсы. Но есть и минусы. Многие группы мышц, помогавших выживать среди мамонтов и саблезубых тигров, безнадежно простаивают. Обидно. Причем настолько, что мы даже не поленились осуществить проект под кодовым названием «Пещерный фитнес», прикинув, что из практики наших палеопредков может пригодиться сегодня.

Скорость и быстрота

Троглодит Чтобы целый день идти по следу вкусного бородавочника, нужна выносливость марафонца плюс способность в самый ответственный момент перед смертельным ударом проявить талант спринтера.

Человек реальный Вперед — на беговую дорожку или футбольное поле. Начни с постановки дыхания. Лучший способ — основательная «прокачка» дыхательной системы. Плюсы станут очевидны, когда тебе придется, покинув застрявшее в пробке такси, преодолевать последние 1,5 км до аэропорта бодрой рысцой. А для того чтобы вполне уютно чувствовать себя еще и на теннисном корте, и на футбольном поле, выполни два следующих упражнения.

▶Ускорение На 80-метровой дистанции первые 40 м пробеги трусцой, а на оставшемся отрезке жми на полную. Повтори 8-10 раз, отдыхая в промежутках минимум 1 мин.

▶Сверхнагрузка Первые 20 м 60 метровой дистанции пробеги трусцой, следующие 20 м — широким шагом, высоко поднимая колени и используя для приземления и толчка одну и ту же ногу, как это делают легкоатлеты при тройном прыжке. Последние 20 м преодолей рывком. Повтори 3-5 раз с отдыхом 2 мин.

Равновесие

Троглодит Все съедобное, что было найдено, пещерные жители волокли домой на шкурах животных. Помимо хорошей тягловой силы, это требовало умения сохранять равновесие. А еще приходилось нашим прапрадедушкам испытывать надежность собственного вестибулярного аппарата, пересекая заледеневшие реки-озера с полутушею чего-нибудь аппетитненького на голове.

Человек реальный Умение держать равновесие пригодится практически в любом виде спорта, включая лыжи, горный велосипед и пеший туризм. Тренировать чувство равновесия в спортзале трудно, но можно. За счет форсированной нагрузки на мышцы ног.

▶Походка фермера Для этого упражнения используй гантели, вес каждой из которых — 10% массы твоего тела. Подними гантели к плечам и оторви пятки от пола. Теперь иди вперед столько, сколько сможешь. Чем больше устанут твои икроножные мышцы, тем труднее будет удерживать равновесие, и тогда в дело включатся мышцы-стабилизаторы.

Крепкий торс

Троглодит То мамонта надо завалить, проткнув копьем с каменным наконечником 30-сантиметровый слой кожи и жира, скопившийся у него на мохнатом пузе. То нору деликатесного муравьеда разрыть.

Что деревья рубить, что добычу из ямы-ловушки вытаскивать — один черт: торс мощнеет и крепчает.

Словом, железные мышцы живота и нижней части спины необходимы.

Человек реальный Крепкий торс — подмога и в любом виде спорта, и на дачных шести сотках (копать, грузить арбузы и т.д.). Здесь важны упражнения, увеличивающие диапазон вращательных движений торса, плеч и живота.

▶Боковой бросок мяча Возьми двухкилограммовый мяч и стань правым боком к стене. Выпрями ноги, поставь их на ширину плеч. Корпус разверни в левую сторону. Теперь повернись вправо и брось мяч в стену. Движение должно напоминать вычерпывание воды из лодки. Не отрывая ступней от пола, проводи мяч руками. Сделай по десять бросков справа и слева.

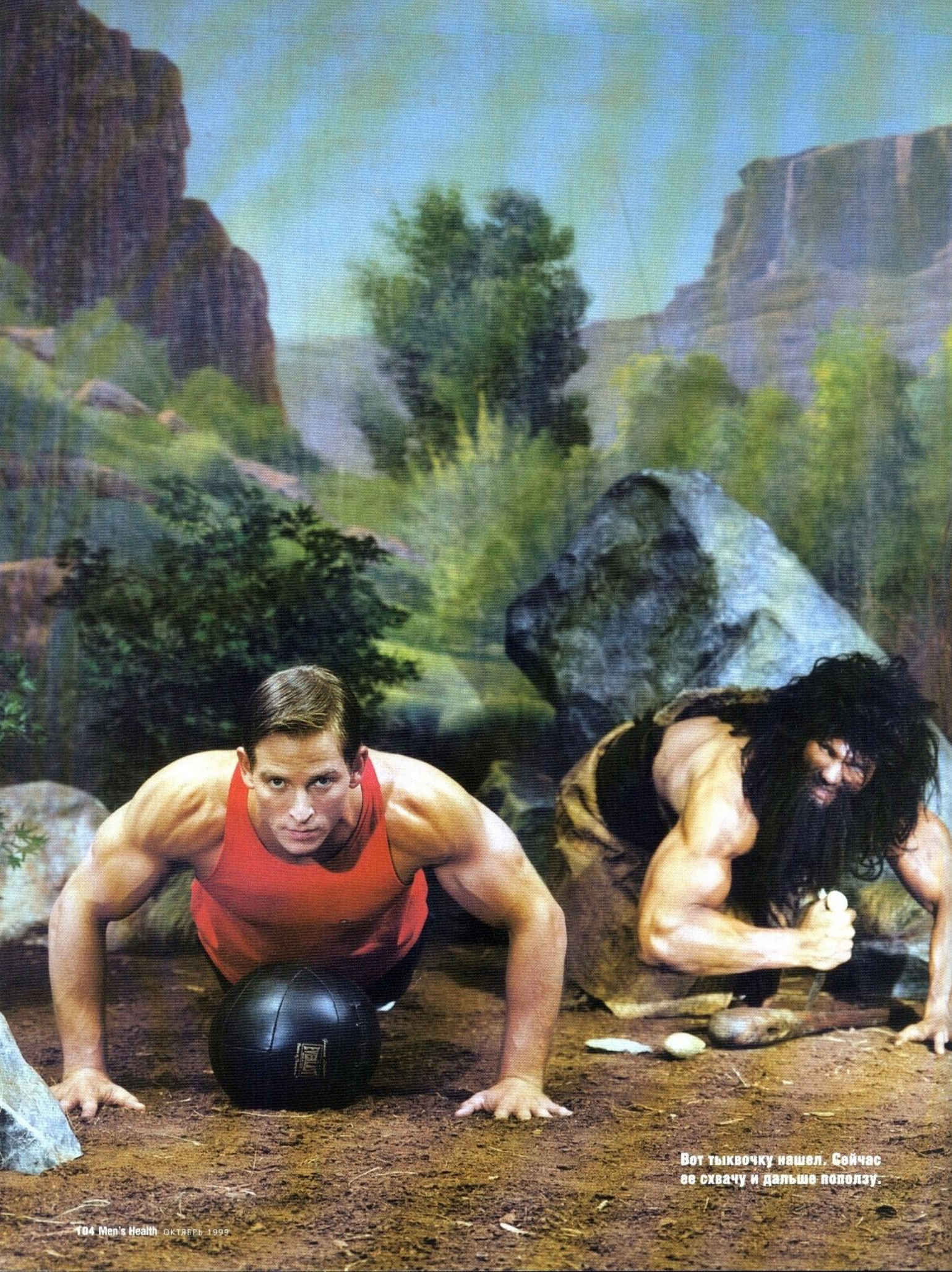
▶Движение, имитирующее рубку дерева под корень Став параллельно раме блочного тренажера, обеими руками возьмись за рукоятку нижнего эспандера. Ноги слегка согнуты в коленях. Не сгибая рук, маховым движением вытяни трос вверх и поперек туловища. При этом сделай поворот на мысках так, чтобы твои бедра, плечи и корпус повернулись на 90°. В конце движения лицо должно быть обращено в сторону от тренажера. Сделай по 10 повторов с каждой стороны.

Сильные плечи

Троглодит Чтобы не так кушать хотелось, метни копье на 15 м с таким ▸

Фото: Reggie Casagrande. Иллюстрации: Gary Hallgren

Все свое ношу с собой. Бодро!



Вот тыквочку нашел. Сейчас ее схвачу и дальше поползу.

расчетом, чтобы оно могло проткнуть толстую шкуру мастодонта. Пробьешь — поймешь, почему у предка были так развиты мышцы плечевого пояса и предплечий.

Человек реальный Крепкие мышцы, отвечающие за подвижность суставов рук, могут весьма пригодиться при волейбольных «гасах» и теннисных подачах, а также при колке дров для любимого камина. Для тренировки этой группы мышц делай следующие упражнения.

►Бросок мяча из-за головы Согнув ноги в коленях, ляг на спину лицом к партнеру, который находится на удалении 1,5-3 метров. Возьми в руки и занеси за голову двухкилограммовый медицинский мяч (это такая увесистая круглая кожаная штуковина, которой отравлял тебе жизнь школьный физрук, вместо того чтобы дать погонять в футбол или баскетбол) и, переходя в положение сидя, брось его партнеру. Когда тот кинет мяч обратно, поймай его у себя над головой, а затем опусти туловище в исходное положение. Сделай два подхода по 10 повторов.

►Подъем гантелей на прямых руках в положении лежа Ляг на гимнастическую скамью лицом вниз. Пятикилограммовые гантели находятся на полу. Не сгибая руки в локтях, подними их как можно дальше за спину. Медленно верни гантели в исходное положение, следя за тем, чтобы спина оставалась прямой. Выполни два подхода по 10 повторов.

Выносливость мышц нижней части тела

Троглодит Колеса тогда не хватало. Все, что несешь с собой, — за плечами. Если повезет с пищепромыслом — много набирается. Или очень много. Короче, основная нагрузка на заднюю часть бедер, икры и спину.

Человек реальный Это пригодится, когда придется вытаскивать поздней ночью сильно уставшего друга из бара или засовывать на багажную полку 100-килограммовый чемодан милой бабушки-попутчицы по СВ (просто чтобы выйти в коридор можно было).

►Ходьба с грузом на спине Воспользуйся весом 5-15 кг, равномерно распределенным по плечам и верхней части спины. Это не только повысит выносливость мышц ног, но и станет отличной тренировкой сердечно-сосудистой системы.

►Ходьба на полусогнутых ногах со штангой на плечах Положи на плечи штангу без блинов и пройди по залу, выполняя попеременные выпады ногами. Для начинающих — два-три подхода по 20 м, для тренированных — четыре подхода по 40 м. В интервалах отдыхай минимум 1 минуту.

Мощные руки

Троглодит Чтобы успешно рвать и метать (такие уж тогда были обычаи) нужны сильные мышцы верхней части торса.

Человек реальный С помощью блочного тренажера ты можешь обрести силу, которая пригодится тебе как для игры в теннис, так и для строительства дома или сарая.

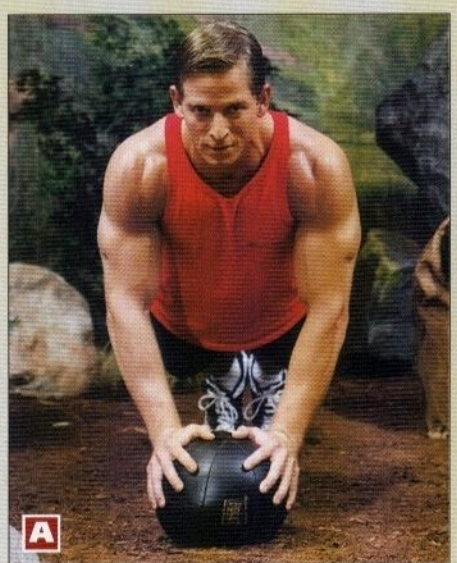
►Упражнение для предплечий на блочном тренажере Укрепляет внешние мышцы-вращатели, на которые большинство из нас не обращает внимания. Используй небольшой вес. Стань лицом к стойке блочного тренажера. Возьмись за рукоятку нижнего блока ладонью вниз. Вытяни рукоятку вверх так, чтобы локоть был на уровне плеча и рукоятка тренажера в той же плоскости. Это исходное положение. За счет вращения локтевого сустава вытяни рукоятку вверх. Вернись в исходное положение. Каждой рукой выполни по десять упражнений. В интервалах отдыхай минимум 1 минуту.

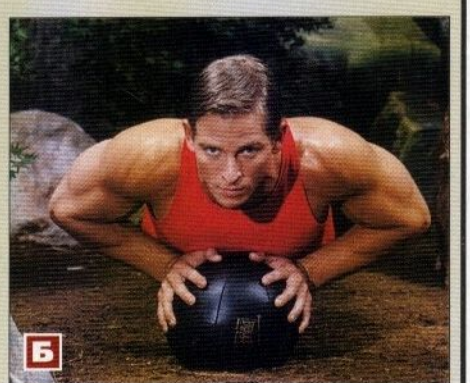
Сила мышц верхней части тела

Троглодит Верхняя часть его тела развивалась за счет ежедневных метаний различного охотничьего инвентаря, переноски тяжестей и работы каменным топором.

Человек реальный Хорошо развитая верхняя часть тела необходима нам для решения множества повседневных задач — от подъема якоря любимой яхты до открывания консервных банок. Для укрепления мышц рук и верхней части спины специалисты рекомендуют ряд упражнений на растяжку с использованием эспандера. Или попробуй вот это.

►Отжимание с медицинским мячом Займи исходное положение для отжимания так, чтобы руки у тебя были прямыми, а грудь находилась над мячом. Опускай корпус, пока твоя грудь не окажется в непосредственной близости от мяча, а затем, резко оттолкнувшись от пола, упрись руками в мяч [А]. Медленно опусти корпус [Б]. Теперь рывком оттолкнись от мяча и снова упрись руками в пол. Имей в виду, что это упражнение повышенной сложности, поэтому, прежде чем пытаться его выполнить, ты должен быть в состоянии выжимать на скамье штангу весом не меньше массы своего тела.





Фитнес пещерного человека: программа тренировок

Если ты станешь тренироваться так же, как это каждый день делали наши далекие предки, то обретешь по-настоящему дикую силу и выносливость.

День первый: «обустройство пещеры»

Повышает силу и выносливость

Сила: каждое упражнений выполняй за два–три подхода из 10 повторов с двухминутными интервалами для отдыха.

- **Приседания**
- **Сгибание ног**
- **Подъемы на носках**
- **Жим гантелей лежа**
- **Тяга гантели в наклоне**
- **Жим гантелей над головой**
- **Сгибание рук с гантелями**
- **Сгибание туловища**

Тренируй сердечно-сосудистую систему 20 минут. Если шведской стенки нет, воспользуйся эллиптическим тренажером.

День второй: «выслеживание добычи»

Повышает выносливость

Аэробной тренировке уделяй в целом 50 минут. Бегай по бездорожью: по траве или рыхлому грунту. Если хочешь добиться большего, бегай с переменной скоростью: 5–7 минут в 3/4 спринтерского темпа, 1–2 минуты трусцой, снова 5–7 минут в 3/4 спринтерского темпа и 1 минута спринта на финише.

От себя, конечно, не убежишь. Зато можно настигнуть массу промежуточных жертв, финишей и триумфов.

День третий: «преследование»

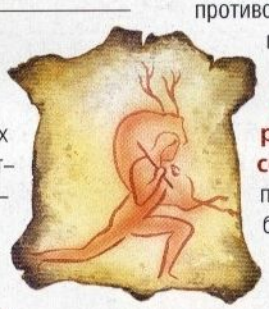
Развивает взрывные скорость и силу, а также чувство равновесия и ловкость

Плиометрика: смысл плиометрической тренировки в быстром растягивании мышц, производящих мощное движение в короткий период времени. В результате повышаются подвижность, быстрота реакции и прыгучесть.

►Боковые прыжки через линию Стань боком к линии, начерченной на полу. На мысках прыгай через линию из стороны в сторону. После каждого приземления отталкивайся с максимальной резкостью, как если бы ты касался ногами раскаленного пола. Так ты разовьешь подвижность нижней части тела, а также способность мгновенно менять направление движения. Выполни три подхода, тратя на каждый по 30 секунд.

►Прыжки с поджатыми ногами Стань, расставив ноги на ширину плеч, а затем присядь, наклонившись вперед. Теперь прыгни как можно выше, держа спину прямой и стараясь поджать колени к груди. Необходимо выполнить три подхода продолжительностью 20 секунд каждый. В интервалах отдыхай 1–2 минуты. Если у тебя проблемы со спиной, пропусти это упражнение.

►Энергичные подскоки Пробеги вприпрыжку 20–30 м, стараясь как можно выше поднимать колени (вроде совершающего разбег прыгуна в высоту). Поднимая колено, делай взмах вперед противоположной рукой. Выполни 10 подходов, отдыхая в интервалах по 45–60 секунд.

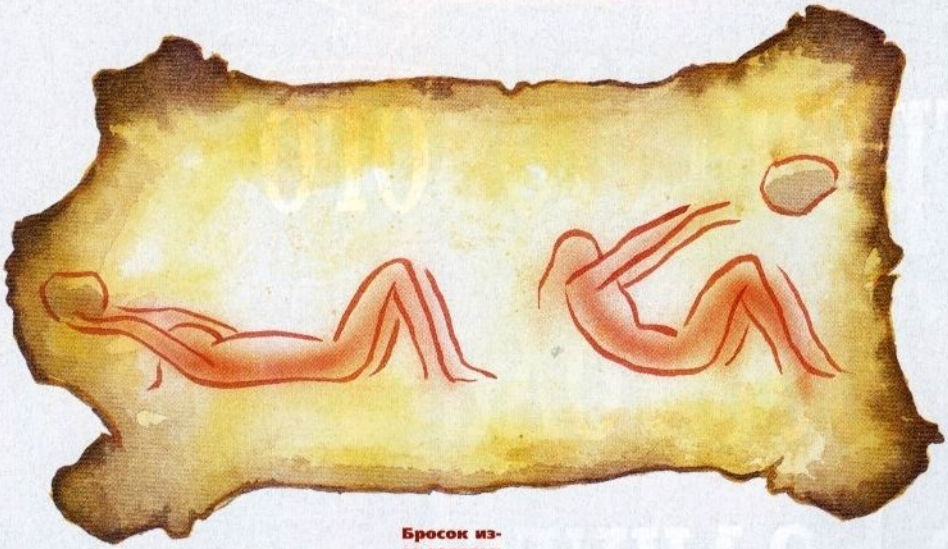


Ходьба на полусогнутых ногах: слегка унижает, но зато способствует...

►Перемещение из стороны в сторону на полусогнутых ногах Слегка присядь, как обороняющийся баскетболист, и, не скрещивая ног, двигайся сначала в одну, а затем в другую сторону. При этом разверни грудь и опирайся на мыски, стараясь не касаться пола пятками. На дистанции 20–30 м выполни по 5 подходов в каждом направлении.

►Сохранение равновесия на одной ноге Стой на одной ноге минимум 30 секунд. Для каждой ноги выполни по 5 повторов. Если хочешь усложнить упражнение, проделай его с закрытыми глазами.

►Спринт по склону холма Найди холм с уклоном 5–10%. Стремительно взбеги по склону, а затем короткими шагами спустись вниз — так нагрузка на колени будет минимальной. Всякий раз, устремляясь к вершине, наклоняй корпус и усиленно работай руками. На дистанции 20–30 м выполни 10 повторов. В интервалах между забегами отдыхай по 45–60 секунд. ▸



Бросок из-за головы: будь особенно осторожен, если живешь в стеклянном доме

День четвертый: «нанесение удара»

Увеличивает силу

Силовой цикл

Выпады с гантелями в руках: 3 подхода по 12, 10 и 8 повторов

Сгибание ног: 3 подхода по 12, 10 и 8 повторов

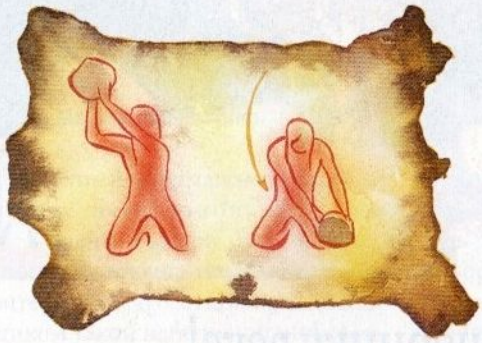
Отжимание от пола: 3 подхода по 12, 10 и 8 повторов

Жим лежа на параллельной/наклонной скамье: 3 подхода по 12, 10 и 8 повторов

Подтягивание на перекладине: 3 подхода по 12, 10 и 8 повторов

Тяга сидя к животу: 3 подхода по 12, 10 и 8 повторов

Отжимание на брусьях: 2 подхода по 12 и 10 повторов



Боковой удар: укрепляя таким образом мышцы живота, недолго и поубивать всех муравьев и тараканов

Цикл упражнений с мячом

Все эти упражнения старайся выполнять резкими движениями. На каждое требуется два подхода по 10 повторов. При желании их можно заменить бросками мяча из-за головы или выполнением на блочном тренажере движения, имитирующего рубку дерева под корень. Начни с мяча весом 3 кг.

►Бросок из-под ног Расставь ноги чуть шире плеч. Возьми мяч в руки, раскачай его между ног и, согнув колени, прямыми руками метни его как можно дальше перед собой.

►Бросок из-за головы Упрись ступнями в пол, слегка согни ноги в коленях, занеси мяч за голову, как при вбрасывании из-за боковой линии в футболе, а затем, задействовав мышцы ног, живота и плечевого пояса, с силой метни его в стену перед собой.

►Боковой удар Стань на колени, возьми мяч обеими руками и занеси высоко над плечом. Напрягая мышцы туловища, с силой опусти мяч на пол так, чтобы он оказался у противоположного колена. Это упражнение укрепляет косые мышцы живота.

►Диагональный бросок Слегка согнув колени, держи мяч перед собой на уровне пояса. Поверни бедра и занеси руки в одну сторону, а затем резким движением брось мяч как можно дальше от себя. Повтори с другой стороны.

День пятый: «дальняя дорога к дому»

Развивает выносливость

Отправляйся в поход с рюкзаком на плечах. Уложи в мешок запас еды и несколько бутылок с водой и в течение 1–2 часов побродите пешком по пересеченной местности. Или проведи 45–60 минут на «лестничном» тренажере или на нескольких тренажерах для тренировки сердечно-сосудистой системы, а затем займись ходьбой на полусогнутых ногах со штангой на заплечье.

День шестой: «подготовка к пиршеству»

Наращивает силу

Силовой цикл

Приседание: 2 подхода по 10 повторов

Пожимания плечами с гантелями: 3 подхода по 8–12 повторов

Отжимания от пола: 3 подхода с максимальным числом повторов

Подтягивание на перекладине: 3 подхода с максимальным числом повторов

Отжимание на брусьях: 3 подхода с максимальным числом повторов

Сгибание рук с гантелями: 2 подхода по 10 повторов

Упражнение для предплечий на блочном тренажере: 2 подхода по 10 повторов

Без труда не вытянешь антилопу гну из пруда: тренируй мышцы предплечья и локтя.

Цикл упражнений с мячом

Если есть проблемы с нижней частью спины, откажись от этих упражнений.

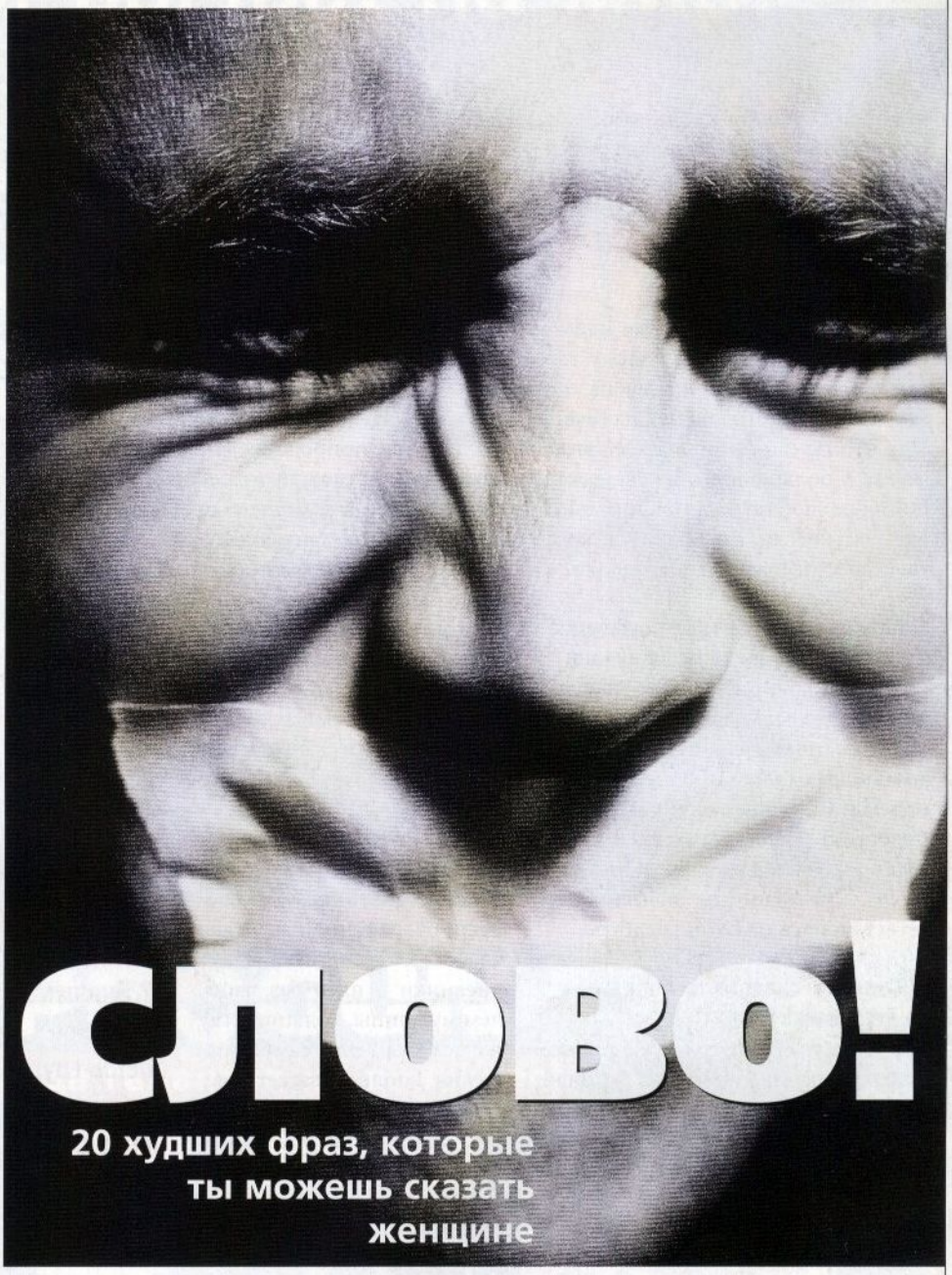
►Передача мяча из ног в руки и обратно Ляг на спину, согнув ноги в коленях и зажав мяч между стопами. Держа руки над головой, одновременно приподними над полом корпус и ноги. Представь, что ты лежишь на кровати с регулируемым углом наклона и она складывается посередине. Дотянувшись до мяча руками, перенеси его за голову, а затем повтори движение и переложи мяч из рук в ноги. Два подхода по 10 повторов.

►Обратное скручивание Ляг на пол, удерживая мяч коленями. Сохраняя верхнюю часть тела неподвижной, приподнимись вместе с мячом. Выполни два подхода по 20–25 повторов.

День седьмой: «отдых»

Возьми выходной, задери повыше ноги и хорошенько вздремни.

Если внимательно рассмотреть женщину, то по левую и правую сторону ее верхней части можно обнаружить два выступающих предмета — так называемые уши. Исследования убедительно доказали, что эти уши являются для женщины важным поставщиком информации о ее партнере.



Не то слово!

20 худших фраз, которые ты можешь сказать женщине

Автор: **Матвей Вологжанин**

И если информация оказывается негативной, женщина очень быстро уносит свои уши куда-нибудь подальше. Самое интересное, что основным поставщиком такой негативной информации являются сами партнеры, которые наивно полагают, что могут говорить в присутствии дамы все, что в голову взбредет. Это в корне неверно: есть вещи, которые женщинам говорить ни в коем случае не рекомендуется. Далее следует список запретных слов и выражений — ознакомься и воздержись от их употребления...

Женщины плохо водят машину.
Даже если она только что развернулась через две сплошные, забыв про поворотник, и подрезала правого заднего мотоциклиста из эскорта прибывшего с визитом в нашу страну президента Гондураса.
Как ты мог?! Вместо того чтобы утешить бедняжку, ты говоришь гадости. Тем более, что женщины все делают лучше мужчин: и лучше мужчин водят машину, и, между прочим, ее подружку Машу Улиткину звали гонщиком на «Формулу 1», но она не пошла, а ты и сам в прошлом году поцарапал крыло, и в пятницу опять торчал до утра в баре, и если так дальше пойдет, то ты сопьешься, а она от тебя уйдет, потому что ей надоело жить в атмосфере травли и непонимания, тем более что ты в субботу опять говорил с ее мамой по телефону хамским тоном. Вот так. С женской логикой не поспоришь.
Психологи уверяют: обиднее всего те упреки, которые указывают на обстоятельства, от человека не зависящие. Фраза: «Ты плохо водишь машину, потому что не выучишь как следует правила» менее обидна, чем сообщение о том, что ей мешает стать классным водителем ее половая принад- ▸

Фото: Tony Stone Images

лежность. Обойди скользкую тему стороной, даже если уверен, что женщины делают хорошо только три вещи: пишут письма, поют дуэтом и вышивают крестиком.

■ Это платье тебе не идет.
Во-первых, оно на ней уже надето. И раздеваться на улице в угоду твоим капризам она не намерена. Во-вторых, замечание свидетельствует о том, что ты смотришь на нее критически. А больше всего на свете женщины не любят, когда на них смотрят критически. Ей нравится, когда ты слепо доверяешь ей и ее вкусу.

■ Мне нравится Синди Кроуфорд. Хотя, конечно, ты гораздо лучше.
И кого ты хотел обмануть? 59% всех женщин испытывает чувство зависти по отношению к супертощим топ-моделям. Факт существования на земле Синди не скрашивает жизнь подруги — тебе было необходимо подливать масла в огонь, да? Хочешь похвалить женщину-знаменитость — остановись на Вупи Голдберг.

■ Сколько-сколько ты заплатила за эту стрижку?!
То, что ты заметил ее новую прическу, хотя она стала лишь на 9 миллиметров короче и на один микроэлемент светлее, хорошо. Это тебе плюс. А вот изумление по поводу парикмахерских расценок приносит тебе большой минус за непонимание психологии. Новая прическа для женщины — это новая жизнь. Она чувствует, что теперь все в ее судьбе круто повернется к лучшему и сама она разительно изменилась: отныне ей все будет даваться легко, она наведет порядок дома, люди на улицах будут восторженно замирать, глядя ей вслед, а ты сам содрогнешься от восхищения и падешь к ее ногам... При чем здесь какие-то жалкие деньги? И вот, ты тут же все испортил.

■ Ты очень хорошо... (цензурные ограничения мешают нам закончить фразу, так что додумывай ее сам).
Это нам с тобой приятно услышать такое. А для женщины данный комплимент равносилен обвинению в распутности и намеку на излишне богатый сексуальный опыт. Ты же не хочешь, чтобы она решила доказать тебе свою добропорядочность, заледенев навеки? Радуйся молча.

■ У тебя что, месячные?
Мужчины в среднем живут на семь лет меньше женщин. Эту несправедливость природа компенсирует тем, что женщины вынуждены принимать в два раза больше обезболивающих и успокаивающих средств, чем мужчины. Менструации — вещь нервная и болезненная, поэтому три дня в месяц женщины могут делать что угодно: ныть, рыдать, говорить глупости и кидаться тяжелыми предметами в тех, кто задает им грубые и бестактные вопросы.

■ Я тут почитал на досуге твой дневник...
Ведение дневника — общераспространенная женская слабость. Женщины ведут дневники в пять раз чаще, чем мужчины, большинству из которых для самовыражения вполне хватает ежегодного заполнения налоговой декларации. К своим дневникам женщины испытывают чувство священного трепета, что не мешает им постоянно оставлять их на самых видных местах. Но если к тебе в руки попала тетрадка с розовыми сердечками, на которой рукой твоей подружки выведено: «Мои Тайны», побори искушение ее открыть. В худшем случае ты узнаешь, что у нее есть любовник, она принимает тяжелые наркотики и работает на ЦРУ. Но уличить ее с помощью дневника ты не сможешь: во-первых, она сошлется на художественный вымысел, а во-вторых, устроит тебе скандал за то, что ты посмел читать ее личные записи. Впрочем, вероятнее всего, особых тайн, кроме орфографических ошибок, ты там не найдешь.

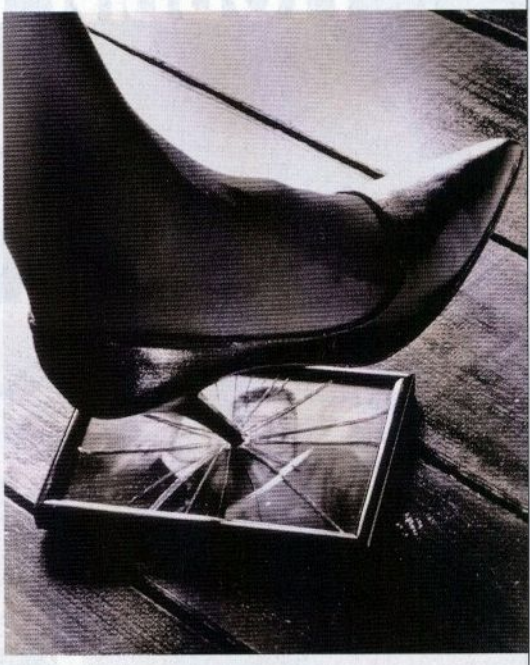
Кто тебя просил заглядывать в декольте посторонним, а? Значит, ты оцениваешь грудь всякой проходящей мимо женщины!

Если же ты чувствуешь, что тебе позарез необходимо узнать чувства, мысли и переживания подружки, можно пойти более простым путем. Просто полистай один из женских журналов, которые она выписывает.

■ Даю голову на отсечение — у той девицы в красном сделанная грудь!
А кто тебя просил заглядывать в декольте посторонним, а? Значит, ты оцениваешь грудь всякой проходящей мимо женщины. А зачем тебе что-то оценивать, если у тебя есть Она, груди которой тебе должно быть больше чем достаточно?!

■ Моя мама никогда не кладет картошку в суп с вермишелью.
А ее мама — кладет. И бабушка тоже. Это их семейная черта. Точно такая же, как засовывание хлеба в полиэтиленовый пакет (хотя он там «потеет»), связывание носков попарно в узелки (хотя твоя мама всегда сворачивает их в комочки), нечеловеческий способ запихивания одеяла в пододеяльник и привычка мыть сперва сковородки и только потом тарелки (когда ты еще в пять лет точно знал, что это порочная практика и все нужно делать наоборот). В каждой семье свои законы — именно поэтому Монтекки так страшно ссорились с Капулетти. Чтобы не превращать свою жизнь в захватывающую драму, говори только за себя.
Дело не в том, что в твоем благородном семействе иные фамильные ценности, чем у сомнительных родственников твоей подруги. Просто ты терпеть не можешь картошку, разварившуюся в супе-лапше. А мамы и прабабушки здесь ни при чем.

■ По-моему, ты поправилась.
Даже мы, мужчины девяностых годов, вынужденные жить в эпоху бодибилдинга и низкокалорийных диет, постоянно следим за тем, чтобы наше тело вписывалось в общепринятые рамки. Мы водим его в тренажерные залы, нарабатываем ему кубики на животе и отправляем на беговую дорожку, когда позарез нужно сбросить один-два лишних кило- ▸



грамма. Но эта борьба за хорошую форму — просто возня в детской песочнице по сравнению с той смертельной схваткой без правил, которую женщина ведет со своим лишним весом. Тебе в это дело лучше не вмешиваться.

■ Ненавижу кошек.
Согласно статистике, 60% женщин отождествляют себя с кошками. Выбирая из большого числа животных, они именно в представителях кошачьих узнавали свои качества — независимость, ласковость, грациозность, чистоплотность, наличие острых коготков и чувства собственного достоинства.
Выводы делай сам.

■ Знаешь, что общего между блондинкой с большой попой и двумя ящиками пива?
Чем бы ни заканчивался этот анекдот, женщину он порадовать не может.

■ Я не помню, сколько женщин у меня было.
Если не помнишь, значит, много. Причем ясно, что ты плюхался в койку с любой подвернувшейся под руку. Потому что все мужчины — животные, которым доверять глупее, чем африканским собакоголовым павианам. Впрочем, если ты, подумав, честно ответишь: «138 случаев петтинга и орального секса, 79 объектов законченного полового акта и 9 оргий», такая четкость изложения ей тоже не понравится.
Лучше уверись от ответа, намекнув на то, что совершил в жизни много ошибок, о которых тебе неприятно вспоминать в обществе любимой девушки.

■ Я мечтал бы оказаться в постели с двумя женщинами сразу.
Прекрасная мечта. Ты разделяешь ее с 66% процентами всех мужчин на планете. Но не надо разделять ее со своей подружкой — она тут же усомнится в твоих чувствах к ней и обидится.

■ Пойдешь со мной на футбол?
Одно из двух: либо она ничего не будет понимать, либо будет знать все — и сколько голов забил Оуэн на прошедшем чемпионате мира, и в каком году Лотар Матеус закончит свою карьеру — лучше тебя. И то и другое ужасно раздражает.

■ В школе меня дразнили Чебурашкой.
Ничего плохого в Чебурашках нет (кроме огромных ушей и привычки ко всем лезть с дурацкими вопросами). Бывают прозвища куда гаже. Но если ты опрометчиво раскололся — знай, что однажды она, выбрав самую многолюдную компанию, откроет свой чудный ротик и громогласно ляпнет что-нибудь вроде: «Чебурашка, ты не передашь мне вон то пирожное?» После чего тебе уже никуда будет не деться от ненавистного мультипликационного персонажа, которого ты со вздохом облегчения похоронил после выпускного вечера.

60% женщин отождествляют себя с кошками. Именно в них они узнают свои качества — независимость, грациозность, чистоплотность и наличие острых коготков...

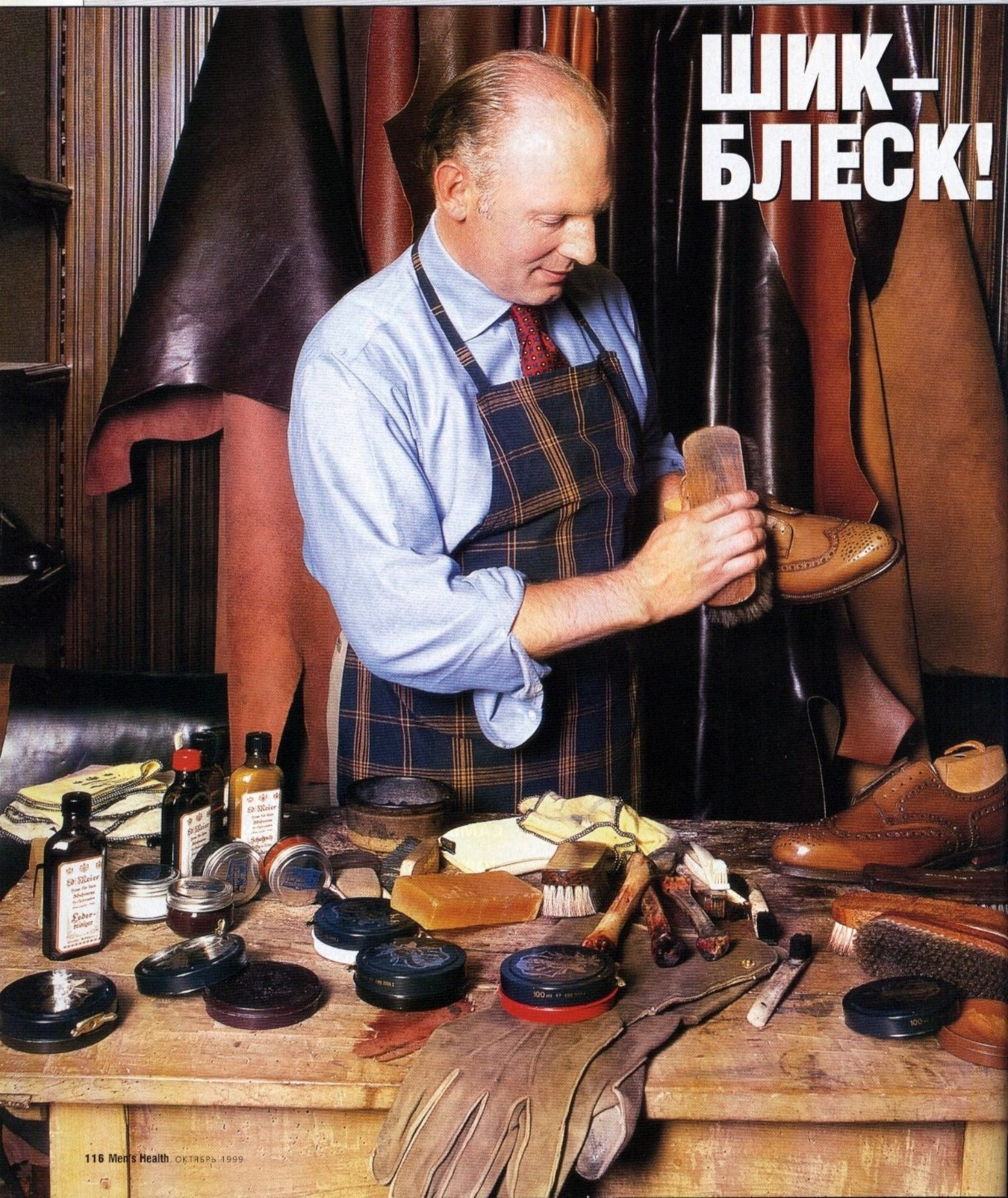
■ Я ничего не скрываю от своих старых друзей.
Ты еще не успел до конца договорить это признание в почтении к святым законам дружбы, как в ее воображении возникла леденящая душу картина. Ты, Колян, Рыжий Ваня и придурок Сима пьете пиво и перемываете ей кости. Ты говоришь: «Вы не представляете, ребята!», Колян советует тебе немедленно с ней расстаться, Рыжий Ваня повторяет: «Боже мой, какая гадость», а придурок Сима просит еще раз объяснить, как именно она симулирует оргазм.
Дело в том, что именно так женщины представляют себе искренность в дружбе. Уж они-то друг от друга действительно ничего не скрывают.

■ Мне бы не хотелось, чтобы у тебя были ключи от моей квартиры.
Некоторые вещи просто невозможно произнести вежливо и мило. Даже не пытайся. Так что дай ей эти треклятые ключи, а чтобы не чувствовать себя осажденным со всех сторон, сними себе вторую квартиру, на всякий пожарный случай.

■ Я тут случайно зашел в магазин «Дикий секс круглый год» и купил тебе это бикини. Ты не примеришь его сейчас?
Проблема даже не в том, что женщины не любят, когда в них видят исключительно сексуальный объект. Но все эти эротические атласные фиговинки с кружевами — крайне коварная вещь. Неизвестно, на каких тощих жердей их шьют, но есть риск, и риск немалый, что в этих мини-бикини с прорезями задняя часть тела твоей подружки будет смотреться не слишком выгодно. И она об этом догадывается, поэтому предпочитает не рисковать, переодеваясь на твоих глазах, а разражается гневной отповедью, бичующей мужской сексизм.

■ Ты точь-в-точь как твоя мама.
Впервые посетив ее родителей, ты делаешь интересное открытие: твоя подружка очень похожа на свою маму. Такой же здоровый аппетит, такая же большая грудь, такая же родинка на щеке (у дочки пока поменьше и без волосков)... Быстро закрой глаза и рот, иначе ваши отношения окажутся под угрозой.

LONGINES
L'ELEGANCE DU TEMPS DEPUIS 1832
Longines
Conquest
Mercury
Official Agent
Москва, Тверская, 16, Галерея «Актер», магазин «Mercury». Тел.: (095) 935-7789.
Москва, Манежная площадь, 1, ТЦ«Охотный ряд», магазин «Mercury». Тел.: (095) 737-8353.
С.-Петербург, Михайловская, 1/7, Гранд Отель «Европа», магазин «Mercury». Тел.: (812) 329-6000.
отдел дистрибуции: (095) 941-8411


ШИК–
БЛЕСК!

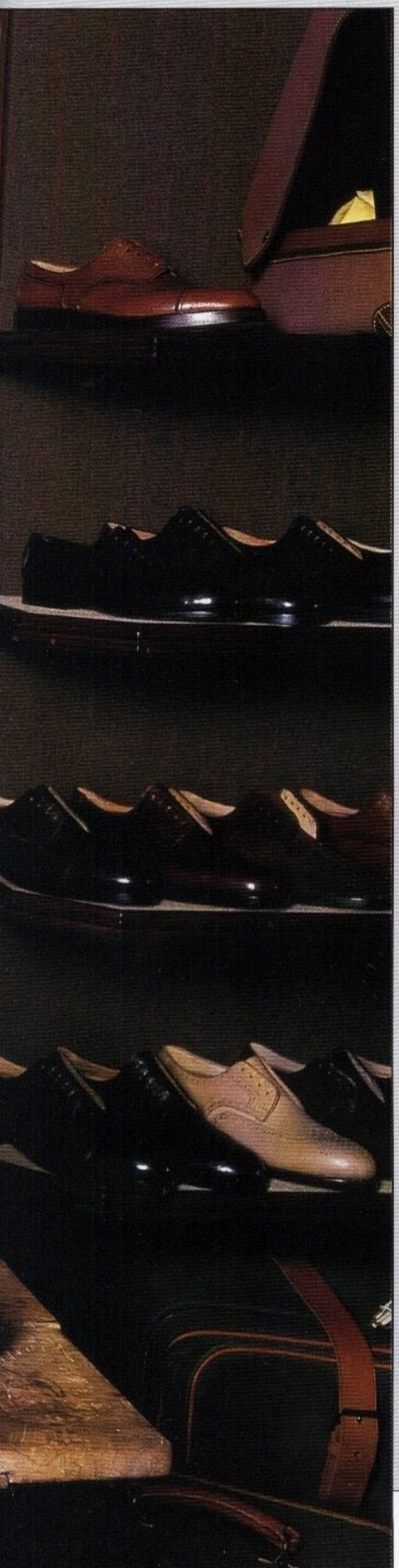


Фото: Francis Ray Hoff

Не надо думать, что только редкостные зануды и педанты способны полчаса провести за наведением глянца на свои ботинки.

Все рекламные буклеты любой уважающей себя обувной фирмы начинаются обычно со следующей знаменитой британской сентенции: «Одежда делает человека, обувь — джентльмена». Хотя сами англичане уже давно так не говорят. Потому что массовое производство навыпускало столько миллиардов пар ботинок, что джентльменов на всех не наберешься. Люди стали куда меньше уважать обувь.

Сегодня никто не обязан надевать на себя свое общественное положение. Зато позволить себе по-настоящему качественную обувь может далеко не каждый. Она для того и создана.

Можно понять чувства человека, изумленно застывшего у витрины обувного бутика при виде вереницы ноликов на ценнике. «Зачем эта обувь столько стоит? За эту сумму я могу купить себе 214 пар новых ботинок не хуже этих. Да в ТАКОМ на ногах любой нормальный человек даже чихнуть побоится — не дай бог, шнурки развяжутся», — скажет он и пойдет дальше. И будет неправ.

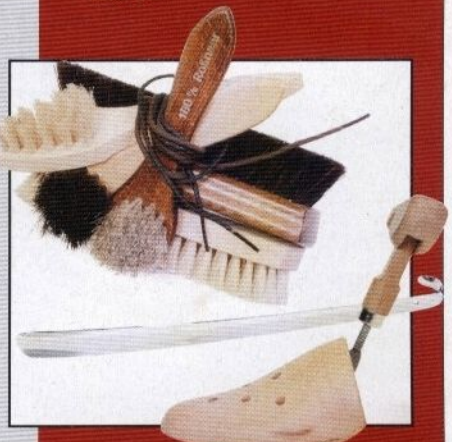
Безобразные цены на прекрасную обувь объясняются не только суперкачеством, но прежде всего тем, что она обязана представлять социальный статус владельца.

Следующие рекомендации по уходу за дорогой обувью дает владелец старейшей германской обувной фирмы Петер Эдуард Майер.

Впрочем, правильно чистить можно и нужно любую обувь. Это вполне приятный ритуал. Только что ботинок был старый, грязный и жалкий, и через несколько минут — перед тобой сияющий новенький красавец. Приятно, когда результаты работы видны сразу. Блестящие результаты.

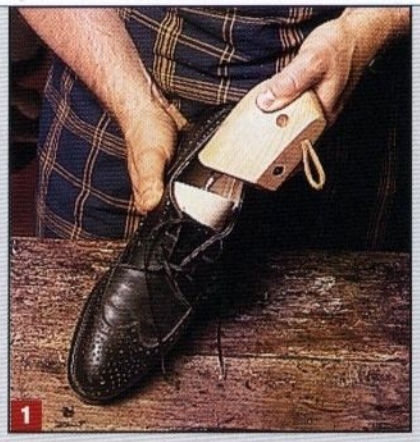
Что нужно для ухода за обувью?

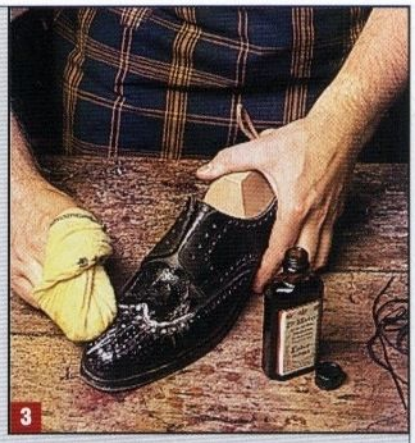
1. Обувной рожок.
2. Колодки-растяжки.
3. Две щетки с длинным мягким ворсом (светлая и темная для разных видов крема).
4. Две щетки с коротким ворсом (также светлая и темная).
5. Щетка для замши (можно использовать резиновую).
6. Бархотка (подушечка из бархата или плюша для наведения окончательного глянца. Можно использовать и подушечку для полировки стекол в автомобилях).
7. Кремы.
8. Спреи для замши и нубука.
9. Эмульсия для ухода за подметкой.
10. Твердое мыло.
11. Жидкие чистящие средства для тонкой кожи (телячья и шевро) или обычный шампунь.
12. Ящик для обувных принадлежностей.

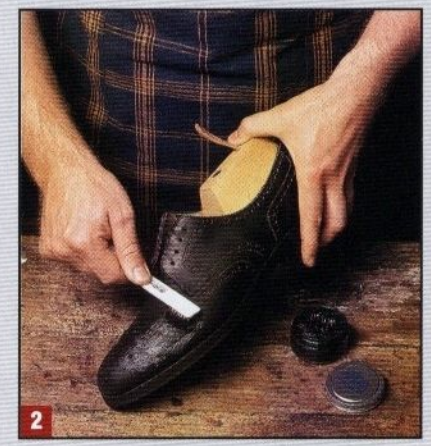


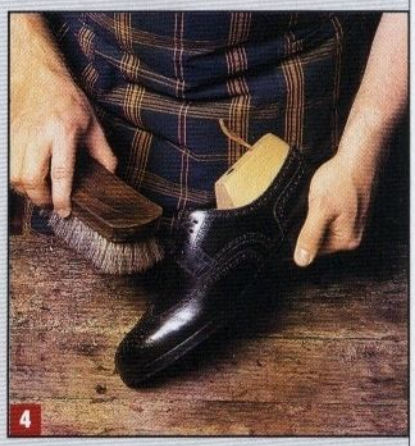
Экспресс-уход для чистой обуви

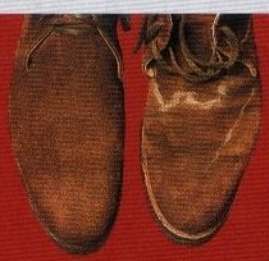
1. Чистить ботинки нужно на колодке-растяжке — это помогает избавится от морщин на коже.
2. Мягкими круговыми движениями щеткой с коротким ворсом на кожу наносят крем. Лучше, если цвет крема будет на тон темнее, чем цвет кожи. В течение пяти минут крем должен как следует впитаться в кожу.
3. Вместо крема можно воспользоваться бесцветной эмульсией, которая наносится мягкой тряпкой.
4. Полируй ботинок щеткой с длинным ворсом. Если хочешь добиться особо выдающихся результатов, натяни поверх щетки женский нейлоновый чулок.









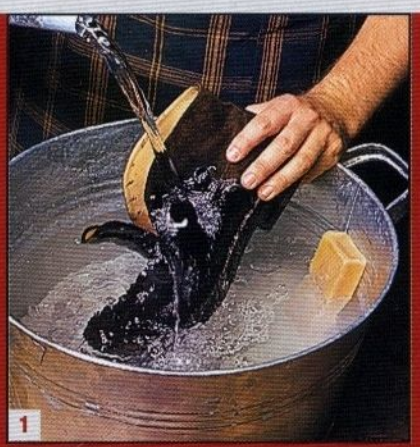


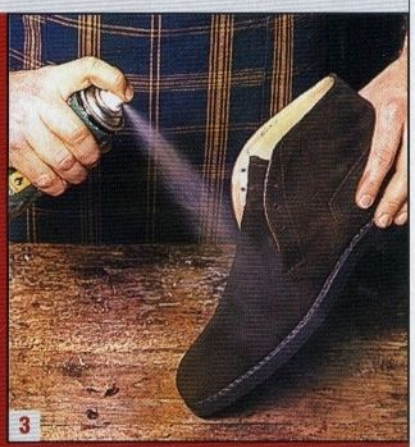
Замша и нубук

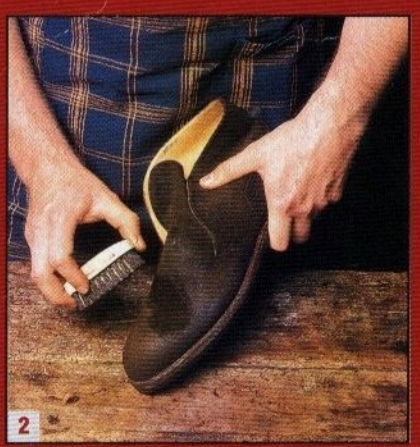
Самый большой враг замши — это соль, которая не только засыхает на ней в виде разводов, но и постепенно разъедает кожу.

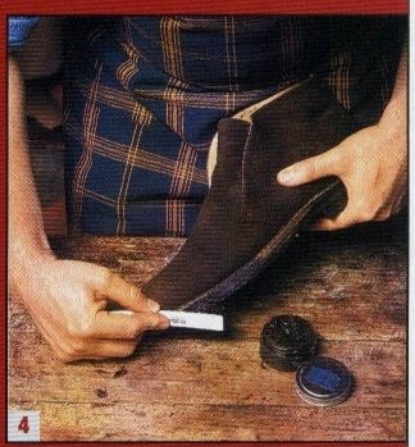
Бессолевая диета

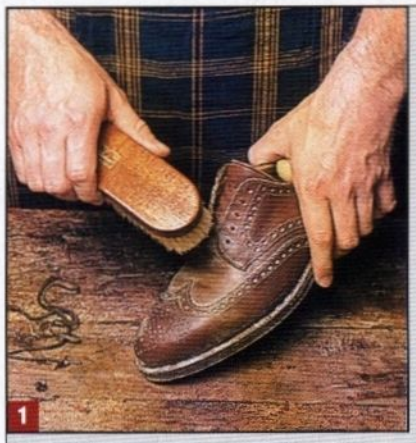
1. Опусти ботинок в теплую воду и тщательно промой его специальным мылом или обычным шампунем.
2. После высыхания твердой массажной или резиновой щеткой промассируй замшу в направлении к носку.
3. Нанеси на ботинок красящий спрей из распылителя. Следи, чтобы у носика баллона не было капель.
4. Смажь кремом кант и маслом — подметку.

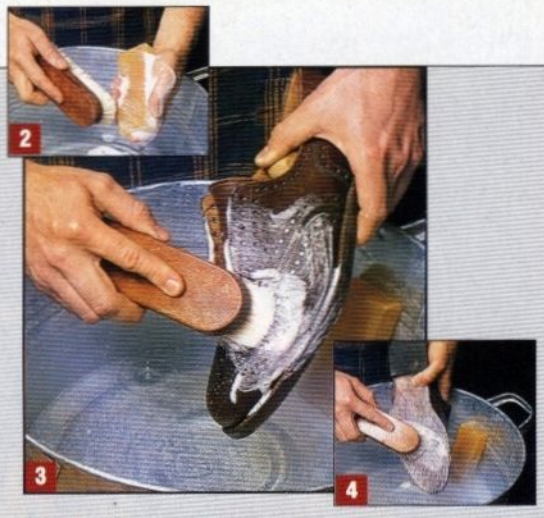


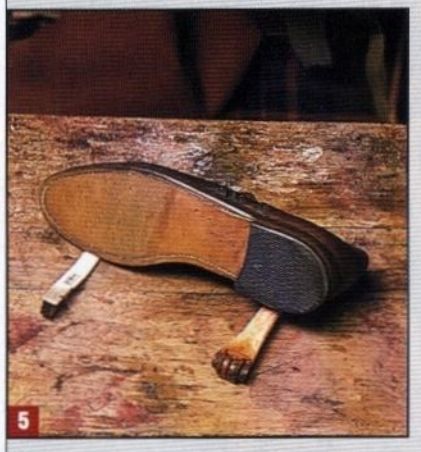


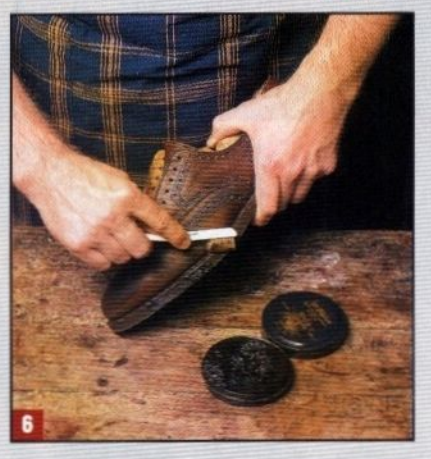


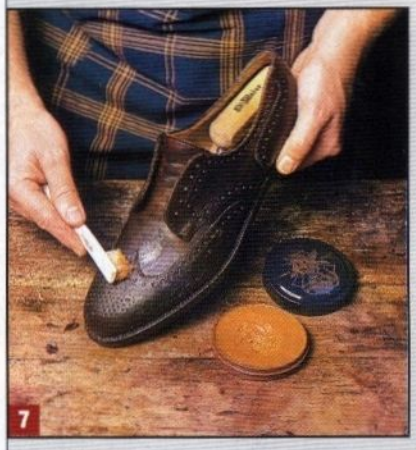


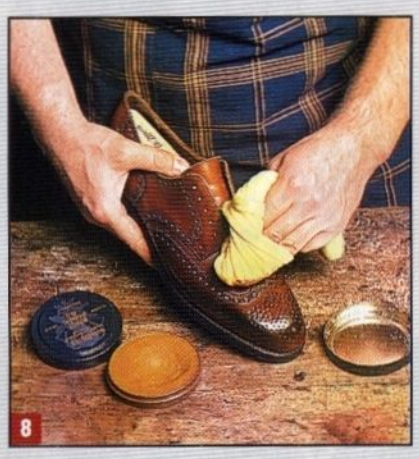


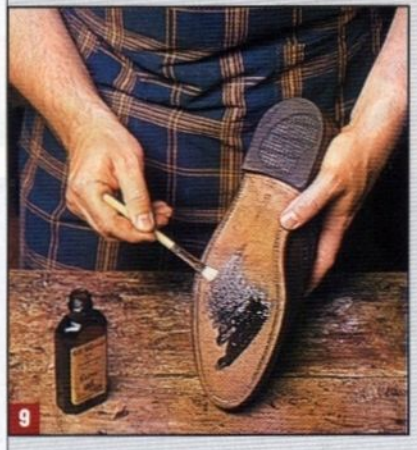


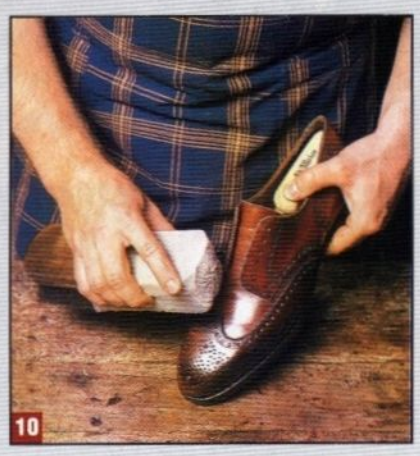


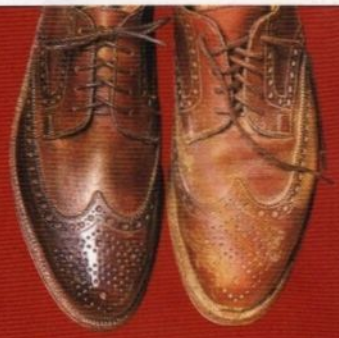












Гладкая кожа

На улице сырость, слякоть и грязюка неимоверная, но ботинки сумеют пережить этот катаклизм, если ты проявишь побольше терпения и воспользуешься правильной техникой.

1. Достаточно жесткой щеткой (длина ворса 2 см) сперва сними с ботинка самую вопиющую мерзость. Не забудь про подметку.
2. Специальным мылом для обуви натри более мягкую щетку (ворс — 3 см) и как следует вспень. Температура воды 36°С (это когда ты не чувствуешь разницы температуры, опуская руки в воду). Для очень светлой кожи лучше воспользоваться фирменным жидким очистителем для обуви.
3. Теперь круговыми движениями нанеси пену на кожу, стараясь, чтобы вся поверхность была равномерно увлажнена.
4. Смой пену — сперва с верха, затем с подметки.
5. Надень ботинок на колодку и положи сушиться на бок, чтобы подметка как следует просохла.
6. После того как ботинок высох, маленькой щеткой нанеси крем по всему канту.
7. Нанеси крем достаточно толстым слоем (2 мм) по всему ботинку и оставь впитываться минимум на час, а лучше — на весь день.
8. Намотай на два пальца мягкую тряпку и удали им остатки крема, одновременно полируя ботинок круговыми движениями.
9. Тщательно смажь подметку маслом для кожи. Теоретически сойдет и оливковое, но лучше купить специальное обувное.
10. Наведи окончательный глянец на ботинок при помощи тонкой бархотки или замшевой подушечки.

Фото: Joshua Kessler

Древние китайцы были уверены, что человек может болеть лишь по двум причинам: 1) в него поселились злые духи, которых он обидел в прошлой жизни, и 2) он что-то не то съел.

...И как огурчик

Автор: **Тим Шустер**

И если на духов требовался гигантский арсенал целительных средств — от иглоукалывания до жертвенных бумажных денег, то во втором случае все было очень просто: если ты съел что-то **не то**, то нужно срочно съесть что-то **то** и все будет в порядке. В принципе, древние китайцы были не столь уж дремучими гражданами — сегодняшние врачи тоже уверены, что одно только правильное питание без всяких лекарств может излечить от целого ряда болезней. (Злыми духами современные медики почему-то совершенно не интересуются). Если ты неважно себя чувствуешь, то обычно заглядываешь в домашнюю аптечку. И, может быть, напрасно. Потому что иногда бывает гораздо полезнее навестить холодильник и ящик для овощей. Вполне вероятно, что именно там находятся самые подходящие для тебя лекарства. Правильно подбирая себе меню, ты можешь влиять на химические процессы своего организма и поправить свое здоровье, не проглотив ни одной пилюли.

СУДОРОГИ ИКРОНОЖНЫХ МЫШЦ

Причина

Перенасыщенная белками диета, прием слабительных или мочегонных препаратов, тяжелое опьянение, сильное потоотделение при спортивных нагрузках. Все это ведет к выведению из организма калия и магния, а их недостаток является основной причиной возникновения судорог.

Что принимать

Ешь больше рыбы, бананов, зерновых продуктов, бобов, орехов, меда, капусты. До и после тренировки съедай по банану и выпивай по стакану минеральной воды, содержащей калий, и магний.

БЛЕДНОСТЬ

Причина

Бледность кожи может быть обусловлена недостатком в организме железа. В твоем теле должно постоянно находиться не менее четырех граммов этого элемента. Три грамма из этого количества содержится в красных кровяных тельцах. При недостатке железа развивается малокровие, обычным симптомом которого является «интересная» бледность кожных покровов. Чаще всего от недостатка железа страдают вегетарианцы и спортсмены, занимающиеся теми видами спорта, в которых требуется выносливость, — лыжники, бегуны на длинные дистанции. Недостаток железа также может возникать как следствие скрытого желудочного и кишечного кровотечения.

Что принимать

Много железа содержится в яблоках, тыкве, сое, горохе, брокколи, устрицах и ржаном хлебе. Легче всего организму усваивать железо, которое он получа- ▸

ет вместе с мясом, печенью и рыбой. Еще лучше железо усваивается, если его потреблять вместе с продуктами, содержащими много витамина С. Идеальное железное меню: гороховый суп, брокколи с печенью и все запить апельсиновым или черносмородиновым соком.

КАРИЕС

Причина

Основной виновник — бактерии, живущие в кислотных отложениях на зубах.

Что принимать

Черный чай, морская рыба, помидоры и зерновые продукты содержат много фтора, укрепляющего зубную эмаль. Яблоки удаляют зубные отложения своими целлюлозными волокнами. Полезным «зубным» продуктом является сыр, который обеспечивает зубы необходимым количеством кальция. Чашечка черного кофе также не повредит белоснежной улыбке — содержащийся в кофе танин уничтожит бактерии.

ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС

Причина

Часто волосы становятся жертвой высокой температуры или строгой диеты — в этих ситуациях они могут вылезать целыми прядями. Если же такое происходит без горячки и голодовки, то причину стоит искать в недостатке йода, который курирует работу щитовидной железы. Если ты часто простужаешься, страдаешь запорами, если ты начал легко уставать — все это, как и резкое выпадение волос, может свидетельствовать о сбоях в работе щитовидки, связанных с недостатком йода.

Что принимать

Рекомендуемая доза йода для взрослого составляет от 100 до 300 мкг в день. В нашей стране потребление йода на среднестатистического человека не превышает 50 мкг в сутки, потому что обычный рацион включает мало йодсодержащих продуктов. Нужно набирать йод. Если ты не можешь ежедневно есть морскую рыбу или морскую капусту — налегай на молочные продукты и потребляй только йодированную соль.

МЕДЛЕННОЕ ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ

Причина

Долго не заживающие ранки, простуда, которая вместо трех дней длится две недели — все это свидетельствует о том, что иммунная система не справляется с нагрузкой. И очень часто в этом виноват недостаток цинка. Другой симптом, указывающий на нехватку цинка, — неровность ногтей, их ломкость и наличие на них белых пятен. Кроме того, недостаток цинка негативно влияет на способность мужчины к оплодотворению. Чаще всего от недостатка цинка страдают вегетарианцы.

По-моему, самое время заморить червячка!

Что принимать

Основной источник цинка — это продукты животного происхождения, то есть мясо, рыба и дары моря, яйца, сыр и молоко. Впрочем, налегая на сою, бобы и грибы, также можно восполнить недостаток этого важного элемента.

БОЛЬ В МЫШЦАХ

Причина

Микротравмы мышечных волокон, полученные в результате нагрузок.

Что принимать

Попробуй ввести в свое меню больше красного (жгучего) перца и чили. Капсаицин — вещество, содержащееся в красном перце, помогает скорейшему заживлению мышечных микротравм.

УТРЕННЯЯ УСТАЛОСТЬ

Причина

Стресс, шумовые нагрузки, недостаток сна или похмелье. Тело не успело отдохнуть и восстановить силы.

Что принимать

Начни день с мюсли или хлопьев. Обилие углеводов в этой необременительной для желудка пище наполнит тебя недостающей энергией. Но уже через два часа стоит подумать о втором завтраке, белковом: бутерброде из ржаного хлеба с куриным мясом или сыром, йогурте и пригоршне орехов.

КАМНИ В ПОЧКАХ

Причина

Избыток мяса в рационе, хронический недостаток жидкости, потребление неочищенной от примесей водопроводной воды — все это может привести к образованию камней.

Что принимать

Меньше мяса, больше балластных веществ, например каш, а также овощей и фруктов. Не пренебрегай продуктами, содержащими магний, — он является естественным противником кальция и способствует снижению его количества в организме. Выпивай в день не меньше двух литров жидкости. Кстати, стакан пива раз в неделю снижает риск образования камней на 53%.

ЗАТРУДНЕННОЕ ДЫХАНИЕ

Причина

У людей моложе сорока лет в 90% случаев причиной астмы является аллергия. У людей более старшего возраста астму чаще вызывают легочные заболевания.

Что принимать

Трижды в день черный кофе. Это снижает риск приступа на 30–40%. Кофе, кроме кофеина, содержит теофиллин, расширяющий бронхи и блокирующий астматический приступ. По мнению медиков, аналогичным действием обладает и лук. Кроме того, врачи рекомендуют есть больше рыбы, причем сильно перченой — рыбий жир и перец также расширяют дыхательные пути.

ЗАПОР

Причина

Недостаток движения, избыточный вес, малое количество выпиваемой жидкости, постоянный стресс, излишнее количество съеденных бананов, орехов и шоколада, а также прием медикаментов, помогающих от поноса.

Что принимать

Чернослив, инжир, абрикосы и финики (все, как свежее, так и сушеное) действуют как естественное слабительное за счет высокого содержания в этих плодах клетчатки. MH

Мой приятель Серега Первухин обладает уникальной особенностью — его никто не замечает. Серега настолько сливается с ландшафтом, что контролеры в автобусе не спрашивают с него билет. Это бы ладно, но ведь и девушки в баре смотрят сквозь него отсутствующим взглядом. Даже собственная первухинская собака Тузик иной раз норовит столкнуться с ним, когда чешет напролом прямо ему под ноги.

По ходу дела

Фото: CORBIS

Автор: **Олег Прохоров**

Серега искренне считает, что он просто недостаточно солидно выглядит. Но, сказать по правде, солидность здесь ни при чем. Все дело в его походке. Он волочит ноги, как столетний дед. Голова втянута в плечи по самые уши. Руки в карманах, отчего штаны то задраны по щиколотку, то, наоборот, спадают, присобранные гармошкой. Он плюхается в кресло, как соломенный тюфяк. И вот уже вся его скукоженная фигура подает окружающим сигналы: «Не обращайте на меня никакого внимания!» Увы, мой приятель — не исключение. Большинство из нас не задумывается о собственной походке. А зря. Походка и осанка — одни из наиболее запоминающихся внешних черт человека. Эксперимен-

тально доказано, что из сотен людей мы мгновенно узнаем знакомого нам человека по тому, как он идет. Окружающие считывают массу информации, наблюдая за твоей манерой держать голову, размахивать руками или подпрыгивать при ходьбе. А после этого делают выводы — как положительные, так и отрицательные.

Внимательно последи за собой и определи, не присущи ли тебе некоторые нежелательные привычки. А мы расскажем, как от них избавиться.

▶Не склоняйся перед обстоятельствами

Привычка горбиться нередко возникает в подростковом возрасте. Только что ты был вторым с конца в шеренге одноклассников и вдруг за два-три месяца вымахал на пятнадцать сантиметров, так что теперь приходится сгибаться в три погибели, пытаясь общаться с макушками школьных друзей. К сутулости привыкнуть легко, а избавиться от нее очень трудно. Когда же заметно горбится взрослый дядька, то в глазах окружающих он выглядит скованным, а многие даже навешивают ему ярлык неудачника.

Правда, стоит учесть, что порой в глазах тех, кто ниже ростом, сутулый даже выигрывает. Коротышка-начальник вполне может расценить такую манеру держаться как тактичную и почтительную. Миниатюрная женщина тоже, возможно, сочтет тебя милягой, если ты будешь слегка перед ней «преклоняться».

Имей в виду: если ты свободно озираешь горизонт, а не пялишься исключительно на кончики своих блестящих штиблет, не особенно переживай из-за легкой сутулости. Но если ты невысок, не забывай, что согбенные плечи отнимают у тебя драгоценные сантиметры роста. А вот если в профиль ты похож на вопросительный знак, то с сутулостью ты явно перебарщиваешь.

Что делать: во-первых, — помни об этом. Во-вторых, возьми палку от граблей/швабры и заложи ее за спину, прижав внутренней частью локтей к позвоночнику, и походи в таком виде минут ...дцать. Если твое воображение развито достаточно, то сельско/хозяйственный тренажер тебе больше не понадобится. Просто вспомни о граблях/швабре. И все образуется.

▶Не мчись напролом

Лучше не мчаться напролом без необходимости, а то народ станет бросаться от тебя врассыпную.

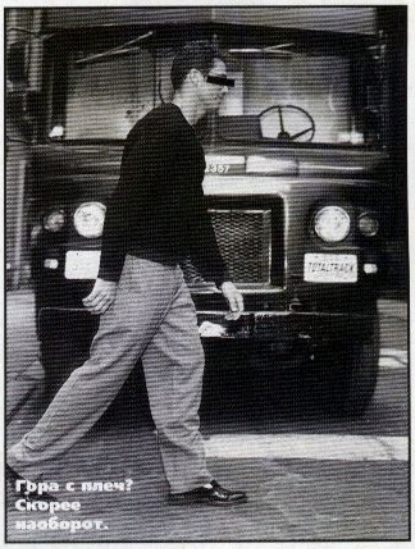
Многие мужчины наклоняют корпус вперед, когда торопятся. Это дает сигнал окружающим — «у меня нет ни минуты времени, я занят, я иду на таран». Некоторые никогда не выходят из этого образа. К такому целеустремленному типу никто и никогда не обратится с вопросом, например как пройти к дому Бабушки. Так они упускают возможность познакомиться с симпатичной Красной Шапочкой, заплутавшей в джунглях мегаполиса.

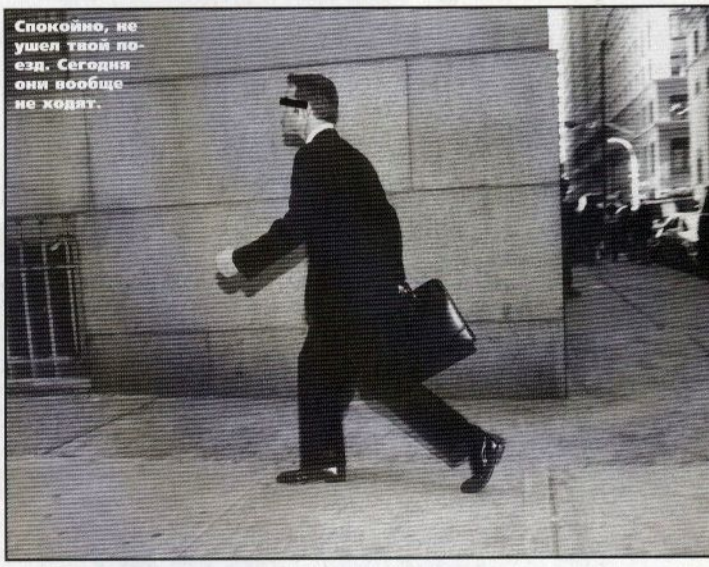
Имей в виду: небольшой наклон вперед не повредит твоей репутации. Главное, чтобы это не сочеталось с торопливой семенящей походкой. А то люди подумают, что ты так спешишь, что вот-вот помрачишься рассудком. Старайся идти широким шагом. Это зрительно «отклонит» корпус назад.

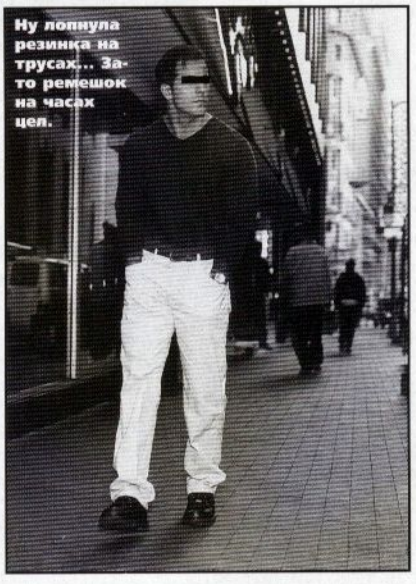
Что делать: если ты и в самом деле так уж торопишься, помни: размашистый шаг ничуть не менее эффективен, чем быстрые мелкие шажки.

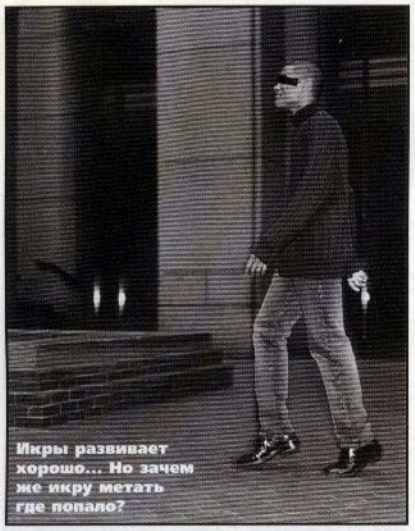
▶Не давай рукам воли

Что и говорить, руки подчас некуда деть. Особенно когда позируешь для фотографии на фоне достопримечательных достопримечательностей. Полистай свой альбом со снимками, привезенными из отпуска. То ты стоишь скрестив руки, как Наполеон. То заложил их за спину, как профессор на лекции. То засунул их в карманы — и тогда кажется, что у ▸


Гора с плеч? Скорее наоборот.


Спокойно, не ушел твой поезд. Сегодня они вообще не ходят.

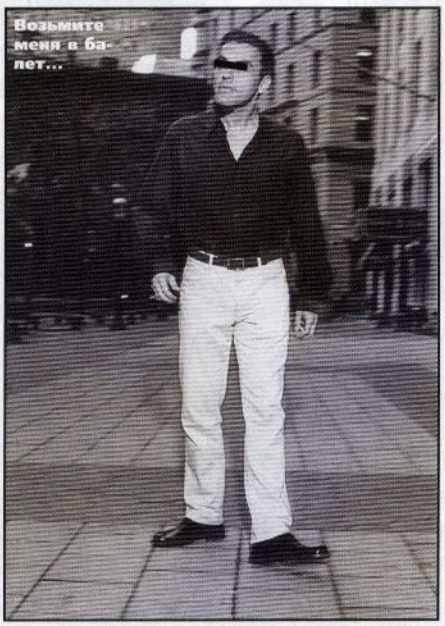

Ну лопнула резинка на трусах... Зато ремешок на часах цел.



тебя брюки с ушами. А здесь ты вообще не придумал ничего умнее, чем приставить «рожки» жене.

Имей в виду: во время ходьбы дело обстоит не лучше. У одного руки болтаются, как безвольные макаронины. Другой рассекает, сурово сжав кулаки. Третий опять же запихивает руки в глубокие спасительные карманы и тем самым демонстрирует закрытость, полную неуверенность в себе и даже некоторое наплевательство по отношению к окружающим. Лучше всего, если руки движутся в такт шагам. Это — знак уверенности. Кроме того, желательно, чтобы руки были всегда на виду.

Что делать: если ты уже явно не уродился джентльменом в костюме-тройке из лондонского Сити — зашей карманы к чертовой матери. Пока не отвыкнешь.

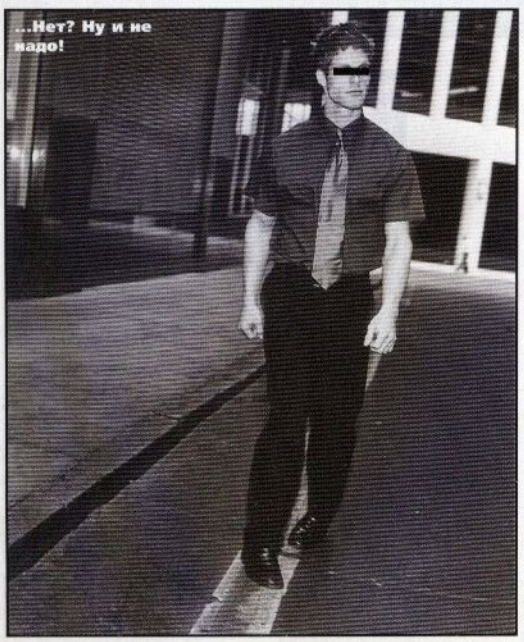


▶ Не гарцуй

Легкий пружинящий шаг говорит окружающим о твоей энергичности. Но...

Имей в виду: стоит слегка усилить эту манеру, и ты уже поскачешь вприпрыжку.

Что делать: Строго говоря, пружинистость походки чаще всего является следствием повышенной возбудимости и, соответственно, высокого тонуса мышц мышц бедер, голеней и стоп. Не налегай на кофе и энергетические напитки. Почаще расслабляйся (йога, медитация) и попроще смотри на жизнь.



▶ Не вешай голову

Голова, опущенная ниже плеч, как нетрудно догадаться, ни о чем хорошем не сигнализирует. В любом языке существует масса выражений, связывающих понурую голову с отрицательными эмоциями — стыдом, печалью, депрессией, поражением. В то время как победитель всегда ходит «высоко держа гордую главу». Многие даже не замечают, что их голова и в горе и в радости постоянно склоняется.

Имей в виду: выше нос! Никаких взглядов исподлобья. Не бойся время от времени окидывать взглядом окружающую обстановку. Уверенная посадка головы потребует от тебя некоторых усилий, но они будут сторицей вознаграждены. Человек с открытым взглядом производит на людей весьма благоприятное впечатление — его считают уверенным в себе, внимательным и заслуживающим доверия.

Что делать: вон та красненькая точка на ночном небе — планета Марс. А вон та яркая звездочка — Альфа Центавра. А днем — вон оно, Солнце в зените и тучи-как-люди. Глянь!

▶ Не косолапь

Кто-то ходит в раскорячку, кто-то косолапит. У врачей существуют для этого свои, необидные термины. Но суть дела от этого не меняется: наши стопы иногда расположены под углом к поверхности земли — наклонены или внутрь, или наружу.

Имей в виду: при подобных вывертах походки важно уже не только мнение окружающих, в глазах которых такая походка производит комическое впечатление. Искривление стоп грозит заболеваниями ног, болями и мозолями.

Что делать: тренировка мышц бедер и голени может дать хорошие результаты. Попробуй следующее упражнение: Ляг на пол. Ноги выпрями. Левую пятку предварительно обвяжи ремнем или веревкой. Зафиксируй колено и постепенно поворачивай голень так, чтобы пятка выворачивалась наружу. Напрягая мышцы левого бедра, отведи ногу в сторону, начиная с пятки. Ноги должны быть прямыми. Придерживай веревку так, чтобы она оставалась натянутой. На 2 секунды зафиксируй отведенную ногу. Расслабься. Проделай десять раз. Повтори упражнение с правой ногой. Помни, веревка не должна впиваться в стопу и причинять боль. Если не поможет — сходи к ортопеду. MH

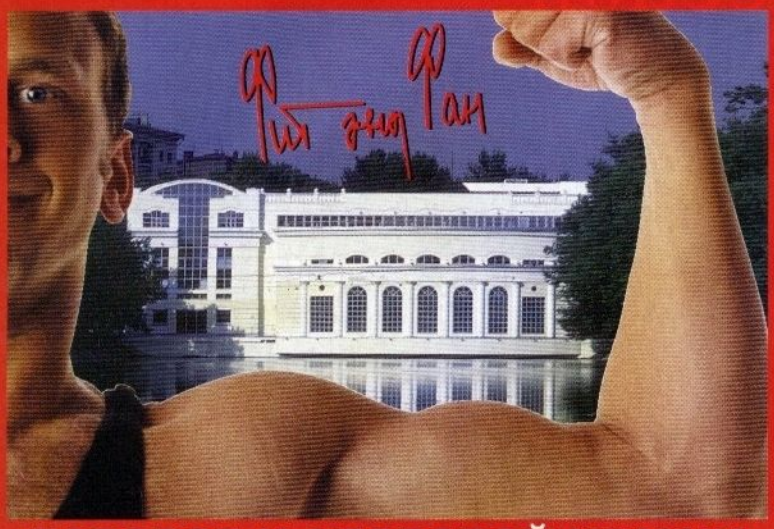
Фото: Antonios Gabriel

TJ Collection

England

7 South Molton Street, London W1, Tel: 0171 499 5040, www.tjcollection.com

Товар сертифицирован



ПОВОРОТ К ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

Чистопрудный бульвар 12, стр.1
(в центре бульвара на пруду)
Тел: (095) 924-4315,
924-11-21

ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ КУПОНА

СКИДКА 5%!

Биокефир Bio-Max

Хочешь повысить иммунитет, улучшить работу кишечного тракта и почек, активизировать усваиваемость организмом витаминов и микроэлементов, активизировать работу нервной системы, обеспечив организму защиту от стресса? О'кей. Компания «Вимм-Билль-Данн» о тебе позаботилась, выпустив биокефир Bio-Max, содержащий необходимые твоему организму бифидобактерии. А в самом ближайшем будущем в серии Bio-Max ожидается солидное пополнение — ароматные кефиры «Яблоко», «Черника», «Малина» и другие молочные продукты, обогащенные витаминами, микроэлементами и клетчаткой.

Разно
обра

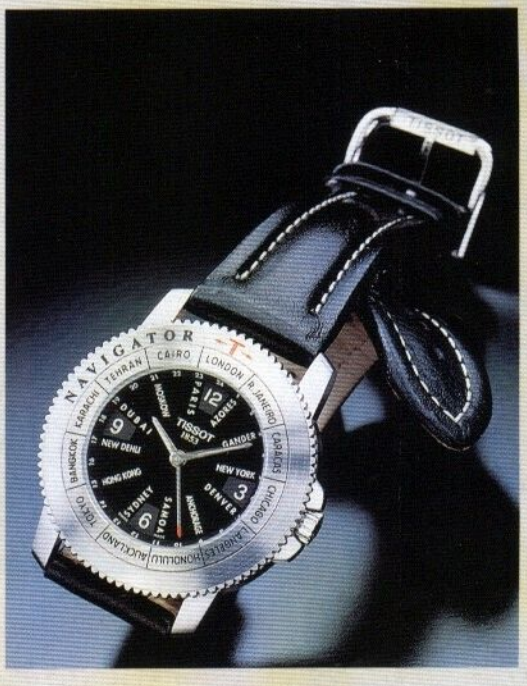
Куртка Boulder Bridge. Boulder Bridge — это «каменистый кряж/перевал». Амуниция соответствующая. В куртке использована система Short Interchange — три куртки в одной! Их можно носить как вместе, так и по отдельности. Верхняя ветрозащитная куртка для осеннего дождика, легкая куртка-подкладка для погожего «бабьего лета» и очень теплая зимняя куртка. Если все надеть вместе — можно и в Гималаи!

Шарфик и перчатки от CERRUTI

Видим, видим. Саней летом ты заготовил изрядно. Похвально! А про шарф-то с перчатками забыл... Семен Семеныч... Ангина с бронхитами и прочими ОРЗ — не дремлет. Это с одной стороны. А с другой — чай не в телогрейках-валенках ходим... Помоднее надо быть!

212 Men

212 — телефонный код Манхэттена, где трудится всемирно известный модельер Каролина Эррера. Ее новая парфюмерная линия — подарок продвинутым нью-йоркцам и всем, кто считает себя не хуже. Верхние ноты (свежесть): листья цитрусовых, трава, листья пряностей. Средние ноты (мужественные): имбирь, зеленый перец, гардения. Шлейфовые (одухотворенная чувственность): сандаловое дерево, ладан, мускус.



Новый Tissot Navigator

Ну что с того, что ты всегда твердо знаешь, куда и зачем тебе надо идти или ехать? Навигатор все равно не помешает. Тем более такой.

Часы Navigator — лучшая модель из всех, которые когда-либо были изобретены швейцарским мастером Tissot (компания Swatch Group). Кварцевый механизм размещен в стальном корпусе, а циферблат надежно защищен сапфировым стеклом, которое нельзя ни разбить, ни поцарапать. За дополнительной информацией о Tissot Navigator или других новых моделях обращаться по адресу в Интернет: www.tissot.ch

ЗНО

Salvatore Ferragamo pour Homme

Ты спокойный, уверенный в себе мужчина. Да? Отлично! Ты сам создаешь свой стиль, зная все о собственных достоинствах и умея их подчеркнуть. Да? Прекрасно! Что можно к этому добавить? Практически ничего, кроме Salvatore Ferragamo pour Homme. Верхние ноты (свежесть): грейпфрут, розовый грейпфрут, листья фигового дерева, цикламен, африканская герань. Средние ноты (мужественные): кардамон, гвоздика. Шлейфовые (одухотворенная чувственность): ветивер, кедр, сандал, мускус.

Портфельчик от BVLGARI

Все кейсы да кейсы. Прямоугольность сплошная, жесткость и неподатливость. Официоз так и прет... Нельзя же так все время. Порой и подемократичнее быть не вредно. Помягче, постильнее...

По рецептам профессионалов

Спортивные эксперты предлагают восемь эффективных упражнений для наращивания мышечной массы

Фото: Kurt Wilson

Мы попросили тренеров рассказать об упражнениях, которые они используют для вывода профессиональных спортсменов из состояния плато, то есть в случаях, когда прекращается наращивание и силы, и мышечной массы. Эти упражнения чрезвычайно эффективны: их можно использовать как для комплексной тренировки всех групп мышц, так и для замены одного-двух упражнений из привычного набора. Например, если в течение какого-то времени жим лежа на горизонтальной/наклонной скамье не дает заметных результатов, попробуй в том же положении выполнять попеременный жим гантелей. Или займись разгибанием рук на блочном тренажере. Для каждого упражнения сделай 1-3 подхода по 10-12 повторов. Тренировки всегда начинай с разминки продолжительностью 5-10 минут на велотренажере или «бегущей дорожке», а заканчивай 5-минутой растяжкой для всех групп мышц. Это позволит избежать травм.

А

Б

Попеременный жим гантелей лежа на скамье

Развивает грудь, трицепсы, передние дельтовидные мышцы

Ляг спиной на горизонтальную скамью, держа легкие гантели по сторонам от груди. Ладони смотрят друг на друга. Выполняя упражнение, не отрывай спину от скамьи и не поворачивай корпус. Подними согнутые в коленях ноги так, чтобы бедра стали перпендикулярны скамье, а ступни скрести между собой [А]. Медленно выжми одну из гантелей прямо над грудью, следя за тем, чтобы в конце движения локоть не фиксировался [Б]. Сделай короткую паузу, а затем опусти гантель к груди, одновременно выжимая вес другой рукой.

А

Б

Разведение согнутых рук с гантелями в положении стоя

Развивает мышцы груди

Стань, расставив ноги на ширину плеч. Колени слегка согнуты. Гантели держи на уровне пояса, согнув руки под углом 90°, ладони обращены друг к другу [А]. Не сгибая запястий и не распрямляя локтей, разводи руки в стороны, пока гантели не окажутся на уровне плеч или немного выше. В конце движения ты должен выглядеть так, словно выливаешь пиво сразу из двух банок [Б].

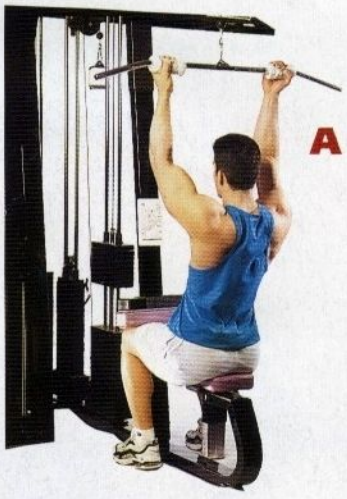
Медленно опусти гантели к поясу. Сделай необходимое число повторов.

Тяга сверху (с захватом перекладины тренажера через свернутые полотенца)

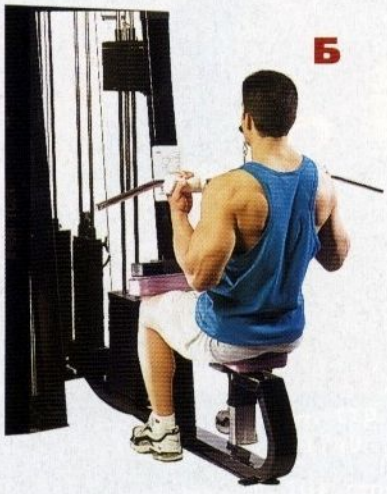
Укрепляет спину, бицепсы, предплечья

Намотай на перекладину тренажера два полотенца для рук и закрепи их липкой лентой. Положение полотенец должно обеспечить захват чуть шире плеч. Это заставит мышцы рук и предплечий работать под непривычным для них углом, то есть с гораздо большим усилием.

В местах обмотки возьмись за перекладину обратным хватом. Сядь на тренажер, жестко зафиксировав бедра [А]. Плавно подтяни перекладину тренажера к груди [Б], сделай короткую паузу, а затем с помощью противовеса верни руки в исходное положение.



А

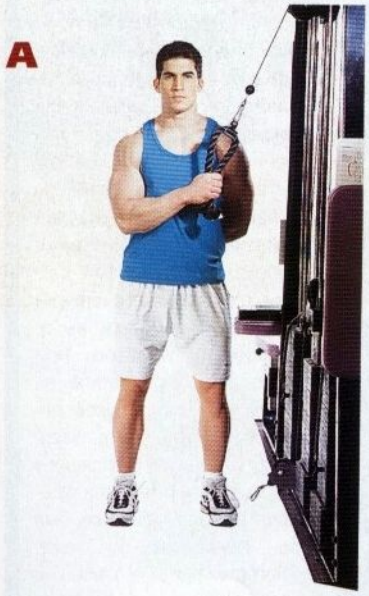


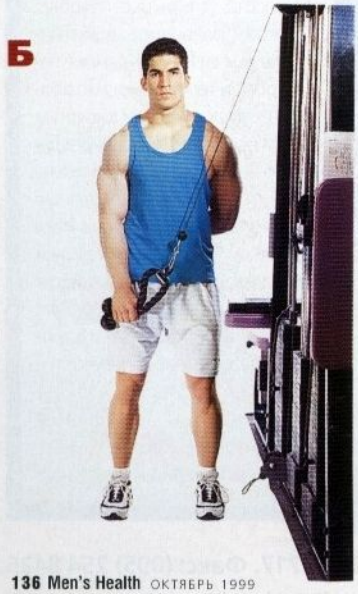
Б

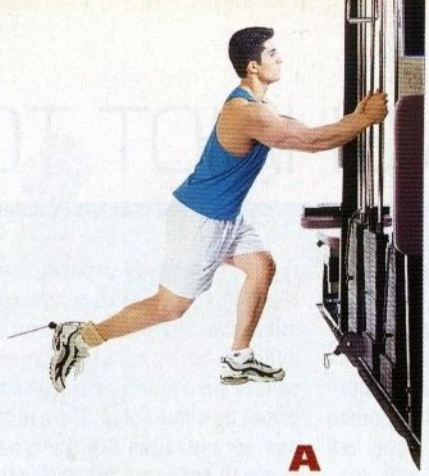
Разгибание рук на блочном тренажере

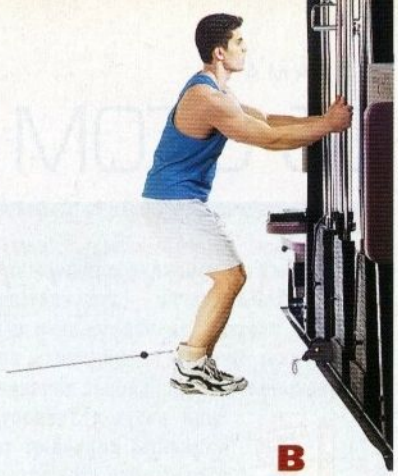
Укрепляет трицепсы

Стань сбоку от стойки блочного тренажера так, чтобы твоя левая рука находилась на минимальном расстоянии от нее. Пристегни к эспандеру веревочную рукоятку. Расставив ноги на ширину плеч и слегка согнув ноги в коленях, возьми рукоятку в правую руку и держи ее прямо перед собой на уровне левой стороны груди. Левую руку держи за спиной [А]. Теперь тяни эспандер вниз, пока рука полностью не распрямится у правого бедра [Б]. Сделай короткую паузу, а затем медленно верни руку в исходное положение. После 20 повторов смени руку.





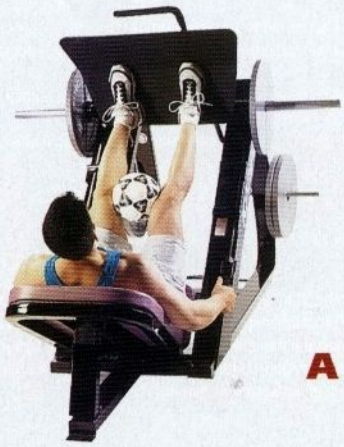


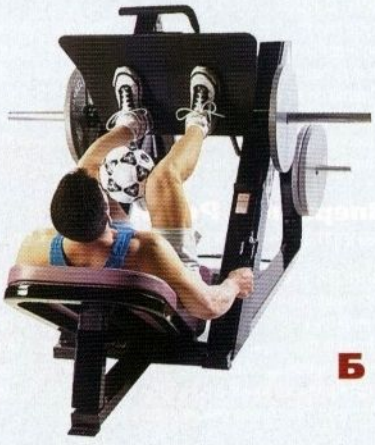


Упражнение на блочном тренажере, имитирующее бег на коньках

Укрепляет сгибатели, а также мышцы бедер и ягодиц

Установи ножной ремень на нижний эспандер блочного тренажера, а затем пристегни его к правой лодыжке. Выбрав легкий вес, повернись лицом к противоположной стойке, сделай 1–2 шага вперед, немного наклонись и ухватись за нее руками. То есть ты должен принять позу конькобежца: твое левое колено находится на одном уровне с пальцами левой стопы, а нос — на одной прямой с левым коленом. Пусть противовес эспандера медленно оттянет твою правую ногу назад [А]. Не давая ноге распрямиться полностью, подтяни ее вперед, пока она не поровняется с левой ногой [Б]. Сделай небольшую паузу, а затем повтори движение столько раз, сколько требуется для одного подхода. После этого пристегни к эспандеру левую ногу и выполни еще один подход.





Жим ногами с футбольным мячом между коленями

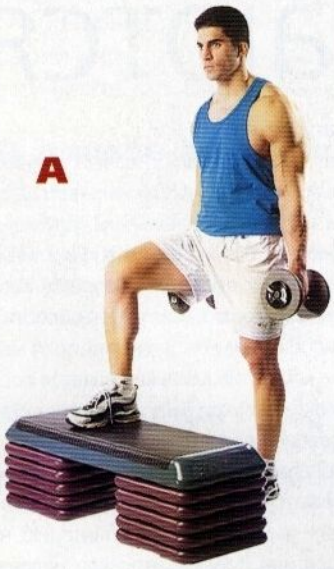
Развивает четырехглавые мышцы и мышцы внутренней стороны бедра

Ляг на скамью тренажера для жимов ногами. Ступни упираются в платформу с весом, нижняя часть спины прижата к лежаку. Ноги выпрямлены без фиксации коленных суставов. Положи между коленями футбольный мяч и сожми колени [А]. Медленно опускай колени к груди, пока ноги не согнутся под углом 90° [Б], а затем выжми платформу в исходное положение. Сделай необходимое число повторов.

Подъем коленей стоя на степе

Укрепляет четырехглавые и ягодичные мышцы

Взяв в каждую руку по 10-килограммовой гантели, стань лицом к степу высотой 35–40 см. Поставь на него правую ногу [А]. Это исходное положение. Теперь одним движением поднимись на степ, вынося левое колено высоко к груди. Опусти левую ногу на пол и вернись в исходное положение, сняв со степа правую ногу. Поставь на степ левую ногу и повтори упражнение.



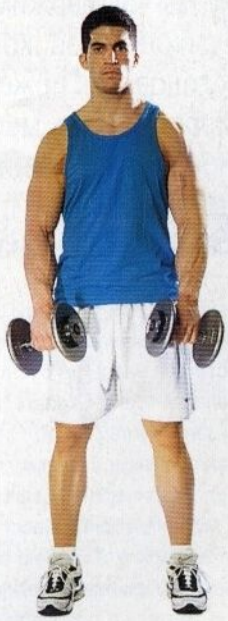
А

Б

А

Б

В



Г

Сгибание рук с поворотом запястий

Развивает бицепсы и предплечья

Стань, расставив ноги на ширину плеч. Колени слегка согнуты. Гантели держи на уровне бедер, ладони обращены вперед [А]. Не сгибая спины и не отрывая локтей от корпуса, медленно подними гантели к плечам [Б]. Теперь поверни руки в запястьях на 180° [В] и медленно верни гантели в исходное положение [Г]. Завершив движение, снова разверни руки ладонями вперед.

БЮЛЛЕТЕНЬ

Непьющий микроб Американский Журнал эпидемиологии приводит данные о том, что потребление пива и сухого вина в небольших количествах убивает возбудителя гастрита и язвы желудка — хеликлобактера пилори. Те, кто не употребляют алкоголь вовсе, на 70% чаще носят этот микроб в своем желудке.

Без лица Американская Академия пластической и реконструктивной хирургии обобщила данные о психическом здоровье пациентов косметических клиник. В одном из ее докладов сообщается, что 70% желающих исправить или изменить внешность, страдают психическими расстройствами. Естественно, никакие операции не могут удовлетворить таких пациентов потому, что причина не во внешних проблемах с фигурой или лицом — причина внутри...

Рыбий жир... и снова хочется жить В результате исследований, проведенных специалистами Гарвардского университета, выяснено, что рыбий жир, в состав которого входят полиненасыщенные жирные кислоты класса Омега-3, положительно влияет на самочувствие людей, подверженных депрессии. Дело в том, что эти жирные кислоты в большом количестве содержатся в головном мозге и способствуют работе клеточных мембран. Нейробиологи считают, что нехватка этих веществ в мозге может приводить к расстройствам психики. Так что рыбий жир теперь считается полезным и для головы. Единственное, что важно помнить — его передозировка вредна и может вызывать головную боль.

О пользе просвещения Рак яичка — онкологическое заболевание, наиболее часто встречающееся у молодых мужчин в возрасте от 24 до 35 лет. По данным Национального института рака, 2/3 молодых американцев ничего об этом не знают. Для раннего выявления этого заболевания американские специалисты настоятельно рекомендуют проводить трансиллюминацию — просвечивание мошонки специальным мощным источником света и самообследование — пальпацию (прощупывание яичек на предмет обнаружения участков уплотнения). Тревога врачей вполне объяснима: за последние два десятилетия заболеваемость этим видом рака увеличилась в 2 раза.

Опять кофе В исследовании, опубликованном в журнале Американской Медицинской Ассоциации, сообщается, что у мужчин, выпивающих 2-3 чашки кофе в день, риск развития желчно-каменной болезни снижается на 40%. Причем речь идет только о напитке, содержащем кофеин, потому что именно он улучшает отток желчи и препятствует образовыванию камней.

Переедаешь, значит, психуешь Международный журнал по нарушениям питания сообщает, что причины переедания у мужчин и женщин различны. Пусковым механизмом у женщин зачастую является просматривание фотографий, на которых они молоды и худощавы, а у мужчин — депрессия. Дополнительные факторы переедания и у мужчин, и у женщин одинаковы — неэффективность диет, низкая самооценка и состояние стресса.

Сигарета на память Журнал исследований никотина и табака сообщает, что никотин нарушает функции памяти и способность к концентрации внимания. Ученые считают, что это вызвано нарушением обменных процессов в мозге. Особенно ярко это проявляется при отказе от курения, когда возникает невозможность сосредоточиться и кажется, что одна затяжка просветлит голову и поможет решить все проблемы.

300 секунд — и нет дальнозоркости Новая разрабатываемая американскими офтальмологами лечебная процедура способна за 5 минут исправить дальнозоркость. Методика Rfk (радиочастотной кератопластики) включает в себя воздействие радиоволнами определенной частоты, укрепляющими слишком плоскую роговицу, которая и является причиной дальнозоркости. Преимущества метода: быстрота, относительная дешевизна (на 20-40% ниже стоимости лазерной терапии) и отсутствие рубцов на роговице.

ФАКТ: длина гвоздя, который можно изготовить из железа, содержащегося в организме мужчины весом 73,5 кг, — 8 см.

БЮЛЛЕТЕНЬ

Запивать только яблочным соком Яблочный сок может контролировать уровень холестерина. К такому выводу пришли исследователи Калифорнийского университета. Установлено, что яблочный сок способен уменьшать окисление плохого холестерина в организме. А ведь именно окисленный холестерин засоряет артерии, приводя к образованию атеросклеротических бляшек. Полезная активность сока объясняется высокой концентрацией в нем фенолов — растительных компонентов. Ученые советуют запивать гамбургеры, чизбургеры и биг-маки яблочным соком, чтобы защитить себя от жиров, которые в избытке попадают в организм с фаст-фудом.

Заглушки от бесплодия У половины мужчин, страдающих от бесплодия, во всем повинны варикозные вены в мошонке (варикоцеле), уменьшающие продукцию спермы. Новая нехирургическая манипуляция способна быстро ликвидировать эту проблему путем закупорки измененных вен. Тонкие трубки вставляются в каждую вену и закрываются специальными стальными заглушками. Таким образом кровоток по извитым, расширенным венам прекращается и восстанавливается сперматогенез. В университете British Columbia, где разработана эта операция, убеждены, что она достаточно эффективна и вскоре будет проводиться в большинстве госпиталей США.

«Антикоррозийка» для колена Согласно данным, представленным Американской Академией ортопедической хирургии, новый способ лечения остеоартрита поможет обойтись без операции колена. Исследователи опробовали вводимый с помощью инъекций новый препарат Synvisc, который имитирует смазывающие свойства натуральной суставной жидкости. Через 18 месяцев 78 из 100 пациентов перестали вспоминать о своем больном колене, а тем более думать об операции.

Не мышцы, а рак Бодибилдеры рекламировали этот препарат как наращиватель мышц, но теперь выяснено, что chromium picolinate (пиколинат хрома) может повышать риск развития опухолей. Ученые университета шт. Алабама подвергали ДНК клеток действию низких уровней пиколината хрома. При этом ДНК становились легкоуязвимыми для повреждений, приводящих к мутациям и раковому перерождению.

Наводняйся! Употребляющие много жидкости уменьшают риск развития рака крови. Исследователи проанализировали данные 48 тысяч человек и выяснили, что те, кто пил больше 10 чашек жидкости в день, имели на 50% меньшую вероятность получить заболевание крови, чем те, кто употреблял меньше 6 чашек. Ученые считают, что дополнительная жидкость, поступающая в организм, растворяет вещества, потенциально являющиеся канцерогенами, и сокращает время их циркуляции в крови. Вода, кстати, наиболее эффективна в этих случаях.

Отрави мигрень Ботулинический яд может облегчить интенсивность и частоту приступов головной боли при мигрени. Специалисты Хьюстонского центра головной боли и 11 других центров проводили лечение страдающих хронической мигренью с помощью препарата ботулинического токсина. Через 3 месяца более половины пациентов отметили значительное сокращение числа приступов или их облегчение. Ботулинический токсин все шире применяется в медицине. Доказана его эффективность при судорогах глазных мышц, спазмах мышц спины, хронической потливости и даже трещинах прямой кишки. А все потому, что он блокирует вещества, вызывающие мышечные сокращения, «парализуя» и расслабляя мышцы.

Страховка для десны Ты, конечно, чистишь зубы щеткой и зубными нитями, но не стоит забывать и про поливитамины. Их прием не менее важен для предотвращения проблем с деснами. Исследователи из Баффало выяснили, что те, у кого были высокие уровни витамина А и С, а также селена, имели самый низкий уровень заболеваний десен. Когда организм борется с внедрением бактерий, обитающих в зубном налете, образуются свободные радикалы, повреждающие окружающие зуб ткани, и прежде всего десны. Поэтому доктора напоминают, что десны требуют постоянной поддержки в виде витаминов и антиоксидантов.

ФАКТ: количество смолы, которое конденсируется в легких при выкуривании 15 сигарет в день за два года, — до 160 г.

По ушам для профилактики

Правда ли, что, массируя уши, можно поддерживать организм и не болеть?

Действительно, на ушной раковине находится 130 активных точек, поэтому ухо — сплошная рефлексогенная зона. Воздействуя на ушные раковины, можно быстро поднять общий тонус, снять утомление и мобилизовать функции организма. Итак, упражнения для ушей, необходимые простудной осенью.

Упражнение 1. Быстро загни уши вперед, сначала мизинцем, а потом всеми пальцами. Прижми ушные раковины к голове и сразу отпусти. Повтори так несколько раз.

Упражнение 2. Возьмись за мочки обоих ушей. С силой потяни их вниз и отпусти. Так повтори 5-6 раз. На мочке расположены активные точки миндалин, полости рта, верхней и нижней челюсти.

Упражнение 3. Слегка заткни большим пальцем слуховой проход, а указательным прижми находящийся спереди выступ ушной раковины (козелок). Сдавливай и покручивай его в течение 20-30 секунд.

Упражнение 4. Зажми указательным и большим пальцами противозавиток — хрящевой выступ, находящийся позади слухового прохода. Води по нему пальцами вверх и вниз. Массаж противозавитка повышает сопротивляемость позвоночника и периферических нервов к переохлаждению.

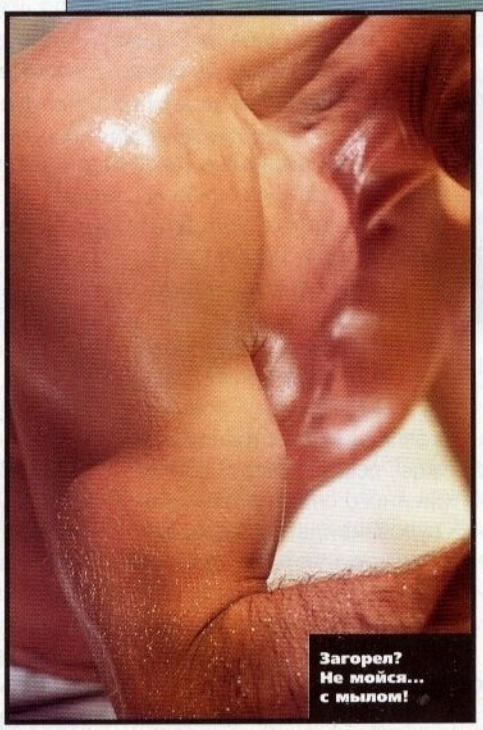
НА ПЛЯЖЕ — ПРОЯВИТЕЛЬ, ДОМА — ЗАКРЕПИТЕЛЬ

В отпуске я был на море и хорошо загорел. Как подольше можно сохранить загар? Ведь если он смоется через неделю, будет обидно.

Действительно, загар это классно — все девчонки оглядываются, а ты такой смуглый, свежий, бодрый... Многое зависит от твоего типа кожи — у одних загар слегка бледнеет через 3-4 месяца, а у других уже через 2 недели остается только на пляжных фотографиях. Сохранить свой загар до следующего отпуска вряд ли получится, но попробовать удержать его подольше можно.

- мойся не с мылом, а только с мягким гелем для душа. Мыло быстро смывает загар.
- для мытья используй губку. Не пользуйся грубыми мочалками и вениками в бане.
- не используй скрабы для кожи — они отшелушивают клетки кожи, а вместе с ними и загар.
- поддерживай уровень загара, посещая солярий. Для этого достаточно 1-2 сеансов неделю.

Единственное, чего не стоит делать, так это реставрировать золотистый цвет своей кожи с помощью автозагара в тюбике. Оттенок загара будет не тот, да и пятна могут появиться из-за неравномерного образования пигмента, тогда придется застегиваться на все пуговицы.



Сглаживаем шероховатости

У меня шершавые локти. Правда, я все время работаю за столом и имею привычку упираться ими в стол. Теперь они напоминают наждак. Особенно я переживал летом, сейчас легче — под длинными рукавами их хоть не видно!

Длинные рукава — это, конечно, здорово! Но ты должен быть уверен, что если ты засучишь рукав или снимешь рубашку, то не поцарапаешь локтями свою подружку, а окружающие не испугаются грубой потрескавшейся кожи на твоих «страусиных коленках». Поэтому локтями надо заняться. Для начала, когда принимаешь душ или ванну, как следует потри локти, затем обработай их небольшим количеством скраба для тела. Если скраба не найдешь, попробуй легонько потереть влажную кожу на локтях пемзой. После душа сразу же тщательно вотри в локти крем для сухой или очень сухой кожи (увлажняющий, супергидратант и т.д.). Если ежедневно втирать в локти увлажняющий крем и периодически их скрабить, то за неделю ты вернешь им приятную гладкость.

Пряности — за борт!

Моя подружка задарила меня дезодорантами и ароматизаторами, потому что от меня пахнет. Я поливаю себя с головы до ног, но, по-моему, это не очень помогает. Что мне предпринять?

Во-первых, будь благодарен ей за нечеловеческую выдержку и заботу. Во-вторых, не оставляй попыток избавиться от навязчивого аромата. Есть несколько путей для предотвращения и уменьшения неприятного запаха. Итак:

- откажись от чеснока, лука, специй (карри, тмин) и острых приправ. Летучие вещества, в них содержащиеся, уходят из организма с выдыхаемым воздухом и потом не одни сутки;
- посмотри аптечку, некоторые лекарства (антибиотики, некоторые витамины группы В, препараты, содержащие эфирные масла, — растирания, микстуры) тоже могут изменять твой запах, и чаще всего не в лучшую сторону;
- сними с себя всю синтетику (носки,

Фото: ©RUPIN

трусы, рубашку и т.д.) и замени на одежду из натуральных волокон, которую меняй ежедневно;

- пей меньше кофе. Утверждают, что кофе усиливает запахи от тела.
- позволяй себе иной раз полежать в ванне, куда добавлена морская соль, хвойный экстракт или отвар ромашки, череды, душицы;
- если это не помогает, сходи к доктору, запах может быть признаком заболевания.

Вредные фальстарты

Почему, когда я смотрю эротику по видику, возбуждаюсь, а потом полдня ощущаю тяжесть в мошонке и внизу живота? Может, это болезнь?

То, что ты испытываешь возбуждение на зрительные сексуальные раздражители, — нормально. А вот то, что после эрекции у тебя нет разрядки, это плохо. В результате происходит застой крови в яичках, предстательной железе и в сосудах малого таза, причем без адекватного полноценного оттока. Мало того что при этом ты испытываешь тягостные ощущения, страдает твоя половая система. Во избежание подобных эксцессов, если уж возбудился, то доведи дело до конца. Как ты этого добьешься — дело твое. Главное, помни: фальстарты на пользу не идут.

Под часами

У меня на жаре, во время тяжелой работы и в тренажерном зале под металлическим браслетом от часов появляются красноватые болезненные пятнышки и полосы. Как только одни заживают, появляются новые. Что это — аллергия?

В этой ситуации скорее всего возможны 2 варианта:

1. Контактный дерматит. Твои часы могут быть дорогими, но это не значит, что на них столь же качественный браслет. Зачастую браслеты изготавливают в третьих странах из низкокачественного металла с покрытием из хрома или никеля. А металлы эти, как известно, сильнейшие аллергены.

2. Раздражение от электротока. Если металлический браслет не новый, то покрытие на нижней поверхности наверняка стерлось. При этом обнажилась основа, изготовленная из другого металла. В присутствии разных металлов на влажной от пота коже запястья, возникает электроток. Разумеется, это не 5000 вольт, но и его вполне достаточен, чтобы вызвать раздражение кожи. Попробуй отказаться от браслета и перейди на ремешки из натуральной кожи. А пока, чтобы снять воспаление и раздражение, наноси на покрасневшие участки небольшое количество мази бепантен или салицилово-цинковой пасты.

Слабительная жвачка

Как пожую жвачку — слабит, сначала думал совпадение, но оказывается не только меня одного. Неужели от жвачки?

Предчувствия тебя не обманули. Дело в том, что в жевательных резинках «Орбит», «Стиморол», «Ригли», «Дирол», где есть пометка sugar free — «без сахара», вместо него используются другие подсластители. А вот в них как раз все и дело. Ксилит, сорбит, маннит, мальтит, придающие жвачке сладкий вкус, являются многоатомными спиртами — полиолами, послабляющие свойства которых давно докторам известны. Так, например, диабетики, использующие сорбит и ксилит вместо сахара, знают, что много его есть нельзя, иначе — диарея.

Относительно количеств полиолов, содержащихся в жевательной резинке, специалисты по питанию считают, что у некоторых людей есть повышенная к ним чувствительность и для гарантированного расстройства кишечника достаточно 1 пачки жвачки в день.

Так что если ты плохо переносишь вышеозначенные сахарозаменители, воздержись от жевания хотя бы перед ответственными мероприятиями типа знакомства с родителями своей подружки, выступлением на семинаре или авиарейсом.

ГДЕ ЧТО КУПИТЬ

Очень душевно (стр. 27)

212 MEN Парфюмерно-косметический торговый центр «Арбат-Престиж», ул. Наташи Ковшовой, 8/1

Rocobar «Петровский Пассаж», ул. Петровка, 10; галерея «Актер», ул. Тверская, 16/2.

Finnhus «Для душа и души», ул. Мясницкая, 35, ул. Краснопрудная, 1.

L'uomo «Французские галереи», Ветошный пер., 9.

π Салоны Rivoli; «Садко Аркада», Красногвардейский пр-д, 1А.

Потоотделение (стр. 70)

Levi's ГУМ, Красная пл., 3; «База-14», Столешников пер., 14.

Nike ГУМ, Красная пл., 3; галерея «Актер», ул. Тверская, 16/2.

Swatch «База-14», Столешников пер.

Reebok Новинский б-р, 28/35; ул. Новый Арбат, 18; ГУМ, Красная пл., 3.

Adidas «Валдай-центр», ул. Новый Арбат, 11.

Asics Сеть магазинов «Спорт Мастер», Ленинский пр-т, 21; пр-т Мира, 71.

Sisley ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1.

No Limits, Lotto, Dubin, Snou & Co. Спортивный магазин «Цезарь», Ленинградский пр-т, 37/6А.

Хлёстко (стр.84)

Givenchy Бутик Givenchy, «Петровский Пассаж», ул. Петровка, 10.

Dunhill Бутик «Лувр», бутики «Лувр», Christofle «Петровский Пассаж», ул. Петровка, 10.

Levi's ГУМ, Красная пл., 3; «База-14», Столешников пер., 14.

Chevignon ГУМ, Красная пл., 3; «База-14», Столешников пер., 14.

Valentino Салон Bosco di Ciliegi, «Петровский Пассаж», ул. Петровка, 10.

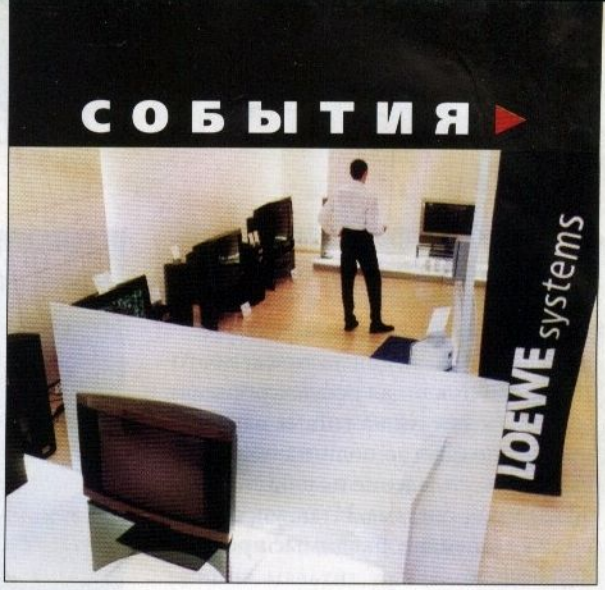
Armata di Mare «Цезарь», ТЦ «Наутилус», ул. Никольская, 25.

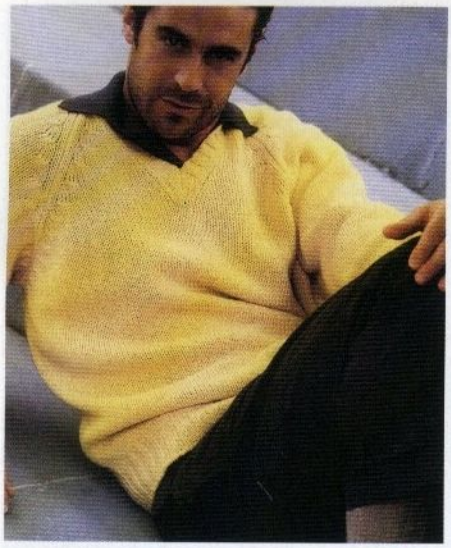
Paul & Shark Бутик Paul & Shark, ТЦ «Наутилус», ул. Никольская, 25, «Калита-Центр», ул. Петровка, 2А.

Bvlgari Бутики Mercury, Кутузовский пр-т, 31; отель «Рэдиссон-Славянская», Бережковская наб., 2

A.Guardiani «Цезарь», ТЦ «Наутилус», ул. Никольская, 25.

Gucci Бутик Gucci, Кутузовский пр-т, 31.





Чисто трикотаж

17 сентября на подиуме Дома моды Славы Зайцева фирма «Модный свет» продемонстрировала осенне-зимнюю коллекцию. Наряду с моделями из кашемира и кашемира с шелком от таких известных итальянских фирм, как Brunelli Cucinelli, Maria di Ripabianca, Rivamondi, Lamberto Losani, впервые была представлена одежда для мужчин и женщин под маркой Silkwool. Под этим любопытным названием запущена линия свитеров, костюмов и жакетов в России. Сырье используется итальянское, а модели создают наши дизайнеры. Сейчас этим занимаются Инга Филиппова и Светлана Краюшкина. Зрителям их работы понравились даже больше, чем «спокойные» вещи итальянцев. Видимо, загадочная душа русского мужчины способна обрести понимание только у себя на Родине.

Львиная студия

В центре столицы открылся новый магазин для фанатов высококачественной телевизионной техники. Здесь представлена продукция немецкой фирмы Loewe. Магазин гордо именуется студией, потому что благодаря специально оборудованному по мировым стандартам помещению можно будет услышать и увидеть все достоинства представленных здесь технических шедевров. Ну и, конечно, посетителям гарантирован душевный прием квалифицированных консультантов. А также знакомые лица на экранах разной величины и взгляды удивленных зевак за витринами.

Адрес Loewe студии: Москва, ул. Б.Дмитровка, 12. Тел. (095) 229-9831

Отдыхай

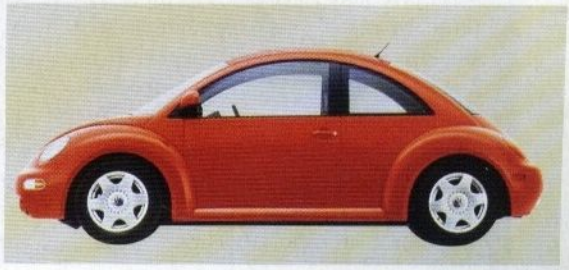
С 21 по 24 октября в Экспоцентре состоится ежегодная выставка «Спорт и отдых '99». Для любителей спорта будет построен специальный демонстрационный подиум. Во время работы выставки на нем будут проходить выступления спортивных звезд, показы новых коллекций спортивной одежды, демонстрации современного спортивного оборудования, всевозможные конкурсы, лотереи, аэробические шоу, а также много других мероприятий.

Аве «Цезарь»!

Корпорация «Цезарь», официальный спонсор сборной России по теннису, активно поддерживает теннисные матчи, проводимые в России. На кубке Дэвиса корпорация выступила спонсором нашей мужской сборной, подарив всем российским участникам турнира костюмы фирмы Pal Zileri.

Новый «жучок»

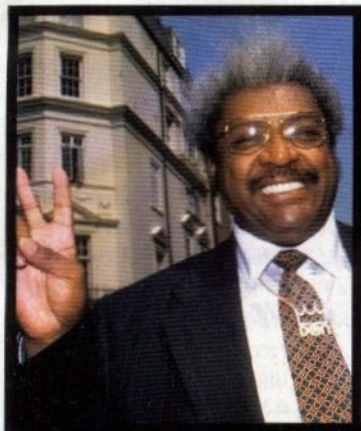
На московском международном автосалоне компания Volkswagen представляла легенду мирового автомобилестроения — жука. Но не простого, а нового. Премьера The New Beetle прошла на ура. Но он был не единственным интересным экспонатом. Был там и W12 Roadster — настоящий спорт-кар от конструкторов Volkswagen, впервые пересекший российскую границу. Зрителей он впечатлил. Теперь дело за покупателями.



Из прерии с любовью

Наконец-то и в Москве в салоне красоты «Долорес» фитнес-клуба Petrovka Sports ты сможешь попробовать эксклюзивную косметику известной швейцарской фирмы La Prairie — косметику, которой пользуются Элтон Джон и знаменитый агент 007. Специально для мужчин разработаны косметические услуги от La Prairie с использованием клеточного комплекса, помогающего восстановить баланс любому типу кожи, приостановить процесс старения или просто снять стресс. Опытные руки косметологов и творящие чудо препараты обеспечат тебе цветущий, и даже, более того, процветающий вид.

Адрес салона: 1-й Колобовский переулок, дом 4. Тел: 299-5907/5696.



Боксеры — уникальные создания. Только те, кто знаком с ними достаточно близко, знают, что за этой страшной мордой, приплюснутым носом и кривыми мощными лапами таится золотое сердце. Для всех других боксер — это страхолюдный монстр, которого нельзя спускать с поводка и в общественном месте нужно держать в намордник. О том

как тренировать боксеров

рассказывает спортивный агент Майка Тайсона Дон Кинг

Да, возбужденный боксер может, например, откусить противнику ухо или подмять под себя в прыжке незнакомую красотку — но это происходит только в том случае, когда боксером никто не занимается и его энергия просто не находит себе иного выхода. Хорошо тренированный и воспитанный боксер может стать украшением любого общества, и я не побоялся бы взять парочку таких даже на выпускной бал для девиц закрытого женского пансиона.

Совет №1: беги с костью впереди

Боксер легко развивает скорость до 60 километров в час, но это никому не нужно. Потому что главное умение боксера — это не бег, а все-таки прыжки. Так что я обычно заставляю боксера бегать по дорожкам с препятствиями. «Заставляю», кстати, не то слово. Боксера не надо заставлять брать барьеры — он одинаково обожает как перепрыгивать их, так и пробивать своим могучим широким лбом, — тебе достаточно лишь бежать впереди с большой костью в руке.

Совет №2: дай ему кусок мяса

Внимание и способность к концентрации у боксера развиты плохо. Ему тяжело сидеть на одном месте, потому что у него сразу возникает ощущение, что жизнь проходит мимо и он всюду опоздал. Худшее, что можно сделать с боксером, — это посадить его. Но и боксера можно научить находиться в неподвижности несколько минут. Для этого нужно сконцентрировать его внимание на куске мяса, поднесенного к его носу со словами: «Нельзя, фу, плохой мальчик, сидеть... Ай!... Ну и кто тебе разрешал это делать, а?»

Совет №3: откажись от диеты

Честно говоря, интеллект среднего боксера — вещь достаточно незначительная. Есть конечно, исключения, но вообще-то обычному боксеру голова нужна в основном для того, чтобы ею есть. Причем есть боксер может сколько угодно: он преспокойно может пообедать котлом каши с мясом, потом всю дорогу клянчить корочку под столом и, когда все уйдут из кухни, закусить на скорую руку помойным ведром. Поэтому никакая диета, даже самая разумная, не имеет ровно никакого значения в деле тренировки боксеров. Единственное, что бы я посоветовал, это постараться исключить из рациона боксера птичьи кости — мелкие осколки могут поранить его пищевод.

Совет №4: приготовься к бурной встрече

При встрече с человеком боксер автоматически несется ему навстречу и стремится приветственно прыгнуть ему на грудь. Увы, часто боксеры промахиваются и берут ниже — после чего смачно целуют в губы резко опустившееся к ним лицо. Отучить боксера бить ниже пояса почти невозможно. Поэтому к приветственному ритуалу готовься заранее — входить в дверь дома, где обитает боксер, нужно боком, закрывая лицо локтем.

При соблюдении этих правил боксер долго будет радовать тебя своим веселым, живым характером и будет тебе надежным защитником всегда, кроме тех моментов, когда он отвлечен чем-нибудь съедобным. А ест он быстро.

Иллюстрации: Влад Лесников

Часы Tank basculante - www.cartier.com - Louvre - Москва: (095) 253-9413, (095) 737-8503, (095) 292-9047, Санкт-Петербург: (812) 164-8656